

**Dr Philippe Maslo Marie Borrel**

# **Guide de poche de la médecine chinoise**

**Les solutions pour soigner  
les troubles les plus courants  
constipation, insomnie, migraine, toux...**



**POCHE**  
**L E D U C . S**

**Des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s**

*Ma bible de la médecine chinoise, 2016.*

*Bien digérer (enfin !) sans médicaments, 2016.*

*Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.*

*Ma bible du corps humain, 2015.*

**Le Dr Philippe Maslo** est médecin généraliste, ostéopathe et acupuncteur.

**Marie Borrel**, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et les médecines naturelles, dont *Soulager l'arthrose sans médicaments*. Ensemble, ils ont écrit *Ma Bible de la médecine chinoise*.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : Bernard Amiard

Photographie de couverture : ©fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0897-5) édition numérique de l'édition imprimée © 2017

Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0457-1). ISSN : 2427-7150

**Rendez-vous en fin d'ouvrage** pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s



MARIE BORREL

Dr PHILIPPE MASLO

# GUIDE DE POCHE DE LA MÉDECINE CHINOISE

**POCHE**  
L E D U C . S

# SOMMAIRE

**Introduction**

**Chapitre 1**

**Un monde d'énergie**

**Chapitre 2**

**Au cœur de la symbolique chinoise**

**Chapitre 3**

**Organes, entrailles, émotions : comment ça marche ?**

**Chapitre 4**

**Dans les coulisses de la maladie**

**Chapitre 5**

**L'énergie dans l'assiette**

**Chapitre 6**

**Les autres outils de la médecine chinoise**

**Chapitre 7**

**Soignez vous-même douze troubles courants**

**Conclusion**

**Bibliographie**

# INTRODUCTION

**T**u Youyou est médecin. À 84 ans, elle explore encore les arcanes de l'art de guérir dans son pays : la Chine. Tu Youyou n'est pas une simple thérapeute qui soulage les maux de ses contemporains. C'est une chercheuse. Et c'est à ce titre qu'elle a reçu, en 2015, le célébrissime prix Nobel de médecine.

C'est la première fois que ce prix prestigieux est attribué à un Chinois, qui plus est une femme. Mais ce n'est pas le plus étonnant. La vraie surprise réside dans la nature des travaux de Tu Youyou. En quête d'un traitement efficace contre le paludisme, elle a étudié, comparé, analysé pendant plusieurs décennies plus de 2 000 recettes traditionnelles utilisées pour lutter contre les symptômes de cette maladie, notamment la fièvre. Elle a répertorié 380 produits courants qu'elle a entrepris de tester sur des souris afin d'isoler les plus actifs. Des méthodes on ne peut plus modernes pour juger de la validité de remèdes puisés dans l'une des traditions médicales les plus anciennes du monde.

## **De la tradition vers la modernité**

Cette chercheuse hors du commun (elle fut officiellement chargée d'une étude sur le paludisme par Mao-Tse-Tong dans les années 1960, alors que la Chine était coupée du reste du monde) a fini par identifier une plante efficace contre le paludisme : une variété d'armoise très utilisée en médecine chinoise traditionnelle, notamment pour faire baisser la fièvre. Tu Youyou était déjà, à l'époque, membre de l'Académie de médecine traditionnelle chinoise. Elle n'a donc pas tracé son chemin de la médecine occidentale vers la médecine chinoise, mais bel et bien de la médecine traditionnelle vers la

science moderne, sans jamais renier ses racines, jusqu'à être totalement acceptée dans ce sérail très fermé et même récompensée au plus haut niveau.

Dans un premier temps, des traitements à base d'armoise (*Artemisia annua*) ont été mis au point et expérimentés sur l'homme. Les effets bénéfiques se sont révélés importants, mais hélas peu durables. Ils s'évanouissaient rapidement. Tu Youyou a continué à chercher jusqu'à isoler le principe actif responsable de cet effet thérapeutique : l'artémisinine. De nouveaux traitements furent ainsi produits et expérimentés. En une trentaine d'heures à peine, ils faisaient baisser non seulement la fièvre (très élevée dans les atteintes paludéennes) mais aussi le nombre de parasites dans le sang. Et tout cela, de manière plus durable.

Aujourd'hui, d'autres dérivés d'armoise (notamment l'artésunate) sont utilisés dans les pays où le paludisme est pandémique<sup>1</sup>, avec des résultats probants. On parle d'une réduction de mortalité de 39 % chez les adultes et 24 % chez les enfants<sup>2</sup>. À une nuance près : les parasites semblent aujourd'hui commencer à s'habituer à ces extraits d'armoise et à développer une résistance. De nouveaux travaux sont donc en cours. Il n'en demeure pas moins que c'est la médecine traditionnelle chinoise, représentée par Tu Youyou, qui est à l'origine de cette nouvelle famille de traitements contre une maladie qui fait des ravages dans le monde entier.

## **Des bienfaits aujourd'hui reconnus**

Pour la première fois, le jury éminemment sérieux du prix Nobel de médecine récompense ainsi des travaux liés à une médecine traditionnelle. Il s'en défend pourtant, précisant que « ce prix n'est pas attribué à la médecine traditionnelle chinoise, mais à la découverte d'une chercheuse qui s'en est seulement inspirée ». Certes. Mais un pas est fait. Et quel pas ! Ce à quoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ajoute : « L'artémisinine est l'une des rares substances dérivée de médicaments traditionnels à sortir des textes anciens pour être utilisée par la médecine contemporaine basée sur la science. »

Pourtant, la médecine chinoise est loin d'être réduite au rang de thérapeutique du passé. Toujours selon l'OMS, 80 % des habitants de l'Asie ont recours à cette médecine, avant tout parce qu'elle est efficace dans de nombreux domaines de la vie quotidienne. Mais, ajoute cette organisation reconnue, « elle manque d'études scientifiques prouvant ses mérites ». Cette remarque est vraie dans le domaine des plantes médicinales traditionnelles. Non seulement elles sont difficiles à trouver en Occident, mais celles qui arrivent sur le marché européen (le plus fréquemment via Internet) ne subissent aucun contrôle et sont d'une qualité souvent médiocre, voire pire. Cependant, d'autres secteurs thérapeutiques appartenant à la médecine traditionnelle chinoise font l'objet de recherches plus régulières donnant des résultats encourageants.

C'est le cas notamment de l'acupuncture. Un exemple : une étude menée par les chercheurs de l'Université de Nuremberg, en Allemagne, sur des patients atteints de la maladie de Crohn, une pathologie inflammatoire chronique de l'intestin dont les symptômes peuvent être très invalidants. Deux groupes de patients ont été observés pendant un mois. Dans le premier, les patients subissaient des séances régulières d'acupuncture (dix en tout). Dans le second, ils n'avaient droit qu'à des piqûres superficielles, pratiquées n'importe où. Résultat : les malades du premier groupe ont vu leurs symptômes refluer de manière significative, alors que cela ne fut pas le cas pour les patients du second. Mieux : cette amélioration durait toujours six mois plus tard. D'autres études ont porté sur les nausées de la grossesse ou l'amélioration de la microcirculation sanguine dans l'œil. Quelques troubles parmi d'autres, très divers, et pour lesquels l'acupuncture s'est révélée efficace selon les critères d'évaluation de la science occidentale moderne.

Le Qi gong, une pratique physique à visée énergétique, a également donné lieu à des évaluations. En 2007, 12 essais cliniques portant sur plus de 1 000 personnes ont révélé des effets bénéfiques significatifs dans des domaines aussi divers que la stimulation du système immunitaire, la réduction de l'hypertension artérielle, la réduction du stress, l'amélioration du fonctionnement cardiaque, la prévention du vieillissement tissulaire...

D'autres outils courants de la médecine traditionnelle chinoise ont également montré leur efficacité, même si celle-ci n'a pas été entérinée par des études cliniques à la mode occidentale. La diététique, par exemple. Dans les pays occidentaux, l'intérêt de la communauté médicale pour la manière dont nous nous alimentons est récent. Quelques décennies tout au plus. La médecine chinoise, elle, creuse ce sillon depuis 3 000 ans, dans une approche globale très différente de notre vision occidentale, mais qui a largement fait ses preuves.

Mais qui est-elle, cette médecine à la fois si ancienne, si efficace et si différente ? Pour répondre à cette question, il faut avant tout aller faire un petit tour dans l'Empire du milieu.

## **À l'origine : les textes fondateurs**

Vouloir remonter aux origines de la médecine traditionnelle chinoise est une gageure. Non que nous manquions d'informations précises, mais celles-ci sont si nombreuses et variées que l'on risque de s'y perdre. L'heure est venue d'y mettre un peu d'ordre.

On entend souvent dire que la médecine chinoise est vieille de 3 000 ans. C'est sans doute vrai, mais les premiers écrits datent seulement d'environ 300 ans avant Jésus Christ. Le plus ancien est le *Wang Di Nei Jing*, aussi appelé *Classique interne de l'empereur jaune*<sup>3</sup>. C'est un recueil de données rédigé par plusieurs auteurs dont personne ne connaît l'identité. De ce texte fondateur découlent tous les autres. Dans son livre *La toile sans tisserand*<sup>4</sup>, Ted Kaptchuk<sup>5</sup> explique : « Le *Nei Jing* a été appelé la Bible de la médecine chinoise. Tout ce qui suit peut être comparé à l'exégèse rabbinique ou à l'interprétation de la doctrine par les Pères de l'Église. La médecine chinoise s'est synthétisée d'une dynastie à l'autre, d'un endroit à un autre, d'un penseur à un autre. Chaque dynastie a produit des praticiens de stature égale à Galien, Avicenne ou Paracelse<sup>6</sup>, et chacun a fait d'importants ajouts et révisions à la tradition. »

Ainsi, de génération en génération, les textes fondateurs ont été explicités, approfondis, précisés, sans jamais être reniés. Du coup, apprendre la

médecine traditionnelle aujourd'hui en Chine, c'est comme remonter le temps. Les élèves commencent par travailler sur les grandes interprétations les plus récentes, puis font le chemin à l'envers pour revenir, étape par étape, jusqu'aux textes les plus anciens. Ce chemin peut paraître étrange à nos yeux d'Occidentaux, mais il s'avère parfaitement cohérent dans le contexte historique et sociologique de la médecine chinoise. « C'est pour cette raison que le *Nei Jing*, bien qu'il soit la source de la tradition, est l'un des derniers textes à être étudié dans les écoles contemporaines de médecine chinoise », ajoute Ted Kaptchuk. Car il reste particulièrement obscur et archaïque aux yeux de ceux qui n'ont pas, d'abord, travaillé sur tous les éclairages postérieurs.

Pourquoi s'attarder ainsi sur l'histoire des textes ? Parce qu'elle est révélatrice d'une des particularités de la médecine traditionnelle chinoise, qui fait à la fois sa richesse et sa modernité : son extraordinaire cohérence. Impossible, dans la pensée chinoise, de séparer la médecine de l'architecture, la musique, la philosophie ou même l'art de la guerre. Toutes ces manifestations font référence au même système global (nous le détaillerons dans les chapitres qui suivent). La pensée chinoise dans son ensemble est organisée comme une toile d'araignée : si vous touchez un fil, c'est tout l'édifice qui bouge. Cette cohérence est présente dans le temps : il n'y a jamais eu de rupture, contrairement à ce qui s'est passé en Occident. Elle l'est tout autant dans l'espace : c'est la même énergie qui fait tourner les planètes, pousser les plantes, alterner les saisons, et fonctionner notre corps et notre esprit.

Le mot est lâché : énergie. Impossible de parler de médecine traditionnelle chinoise sans se pencher sur cette notion évanescence à nos yeux d'Occidentaux, mais bien réelle au regard de la pensée chinoise.

## **L'énergie : une notion difficile à cerner**

Lorsque nous prononçons ce mot en Occident, nous faisons référence à l'énergie qui éclaire nos habitations ou à celle qui fait avancer nos voitures. Nous pensons à celle que les physiciens traquent au fond de leur laboratoire ou à celle qui propulse les vagues de l'océan sur les rochers les jours de

tempête, voire à cet élan vital qui nous permet de tenir à distance la fatigue dans les moments d'intense activité, ou à celle que produit chacune des cellules de notre corps. L'énergie dont parle la médecine chinoise est très différente. Le *Qi* (c'est ainsi que les Chinois la nomment) est à la fois plus matériel et plus subtil. Il est présent partout dans l'univers. Tout ce qui appartient à la création est défini par son *Qi*. Ou plus exactement par la nature de son *Qi*. Les planètes ont un *Qi* propre, tout comme les pierres, les aliments, les végétaux, les animaux... Et bien sûr notre corps.

Dans le domaine médical, c'est cette dernière dimension qui nous intéresse (voir les explications détaillées dans le chapitre 1, ici). Ce *Qi* circule dans notre organisme, « nourrit » les organes et assure les fonctions. Mais pour cela, encore faut-il que cette énergie se meuve librement et de manière harmonieuse. Si elle est bloquée ou ralentie dans une zone du corps, elle s'y accumule et vient à manquer dans une autre. Si elle s'accélère exagérément, elle devient tout aussi déséquilibrante. Tout l'art de la médecine chinoise consiste à déterminer où se situent les blocages et quelle en est l'origine, afin de rétablir un flux constant et équilibré grâce aux différents outils dont cette thérapeutique dispose : l'acupuncture bien sûr, mais aussi les massages, les plantes médicinales, les réglages alimentaires, les postures de Qi gong... Toutes les maladies, tous les troubles, qu'ils soient physique, psychiques ou émotionnels, relèvent de cette lecture de l'être humain. Et cet individu appartient au cosmos dans lequel il est englobé et dont il est inséparable. C'est pourquoi l'environnement physique (saison, humidité, chaleur...) et psycho-émotionnel fait partie des domaines d'investigations du thérapeute qui pratique la médecine chinoise. Mais n'allons pas trop vite...

## **Deux conceptions très différentes**

Médecine occidentale contemporaine et médecine chinoise sont ainsi organisées de manières très différentes. Cela ne signifie pas qu'elles soient incompatibles. Simplement, chacune se fonde sur une manière particulière d'aborder le patient, ses symptômes et son chemin vers la guérison.

En Occident, nous parlons organes, cellules, hormones, neurotransmetteurs... Nous savons tout de l'anatomie, jusque dans ses rouages les plus infimes. Des générations de chercheurs ont disséqué nos tissus à la recherche de l'infiniment petit. Nous avons repéré les plus minuscules neurones de notre cerveau ou de notre tube digestif. Nous avons identifié les glandes endocrines, les cellules immunitaires, les microbes... Forts de cette connaissance, les médecins se fondent d'abord sur les symptômes que présente le patient afin d'essayer, grâce à ce qu'ils savent des mécanismes sous-jacents, de les effacer. Au mieux, ils utilisent ce savoir pour essayer de mettre en lumière le chemin qui a conduit le patient à présenter ces symptômes. Mais les médecins occidentaux, particulièrement les spécialistes englobés dans leur domaine très complexe, ont encore du mal à prendre en compte la globalité de la personne porteuse du trouble.

Notre médecine s'intéresse surtout à la maladie, non à la santé. Du coup, la prévention reste discrète, même si depuis quelques décennies cette notion tend à s'imposer. Mais nous confondons souvent prévention et prédiction. Le dépistage précoce de certaines maladies (certes très utiles pour faire taire les symptômes avant qu'ils deviennent trop présents) tient souvent lieu de prévention. L'éducation du patient, l'apprentissage de gestes quotidiens capables de l'aider à rester en bonne santé le plus longtemps possible, restent l'apanage d'un petit nombre de praticiens. Et encore, chacun le fait-il dans son domaine.

La médecine chinoise se préoccupe avant tout de la santé, de la manière de la préserver et d'y revenir lorsque les équilibres ont été rompus. La vision du patient est toujours globale. Il est considéré comme un tout, animé par une énergie vitale qui constitue la source primordiale de la vie et reste toujours connectée avec l'environnement. Cette médecine s'intègre dans la vie quotidienne des patients sous la forme de gestes préventifs destinés à « cultiver » la santé comme un jardinier ses fleurs.

Lorsque des déséquilibres s'installent malgré tout, les thérapeutes n'envisagent jamais le fonctionnement d'un organe indépendamment du reste du corps, quels que soient les symptômes. Pour eux, la manifestation pathologique est toujours une rupture dans les relations entre les fonctions à

l'intérieur du corps. Ce sont ces relations qu'ils essaient de soigner, et non une partie de l'organisme.

Prenons un exemple simple : un zona. Cette maladie cutanée est liée à la présence d'un virus qui provoque des éruptions douloureuses localisées le long des trajets nerveux. Les vésicules peuvent ainsi apparaître en divers lieux du corps : le torse, le visage, l'œil, l'oreille... Dans tous les cas, le médecin occidental se focalise sur la présence du virus et envisage le trouble de la même manière en cherchant à neutraliser l'intrus. Pour un thérapeute chinois, chaque localisation est révélatrice d'un déséquilibre énergétique particulier. Ce n'est pas tant le virus qui l'intéresse, c'est la relation entre la manifestation symptomatique et l'harmonie du corps tout entier. Résultat : le traitement sera différent selon le lieu de l'éruption, les modalités d'apparition du symptôme et les autres signes de déséquilibre énergétique qui l'accompagnent.

### **Et la médecine chinoise débarqua en Occident...**

La communication entre médecine chinoise traditionnelle et médecine occidentale moderne est récente. Pendant plusieurs millénaires, ces deux approches si différentes se sont développées sans avoir connaissance l'une de l'autre. C'est seulement au cœur du XVII<sup>e</sup> siècle, en 1670, qu'un missionnaire français, le père Harvieux, a rapporté pour la première fois de Chine la description d'une étrange pratique, consistant à soigner les malades en piquant de très fines aiguilles dans leur corps. C'est l'acupuncture qui, déjà, avait retenu son attention. Il est vrai que les autres méthodes thérapeutiques issues de la médecine chinoise sont plus discrètes et moins étranges à nos yeux. Rappelons qu'à l'époque, la médecine occidentale se contentait de pratiquer des saignées et de poser des sangsues.

Les écrits du père Harvieux n'ont pas fait grand bruit sur le moment. Il fallut attendre les années 1930 pour qu'un consul de France en poste en Chine, Georges Soulié de Morand, publie le premier ouvrage consacré au sujet (l'acupuncture, toujours), après avoir rapporté un grand nombre d'informations sur cette curieuse pratique.

Dans les années 1970, les Occidentaux purent enfin voir, à la télévision, des images « incroyables » d'interventions chirurgicales pratiquées sur des patients parfaitement réveillés dont le corps était piqué d'aiguilles. L'acupuncture, encore elle, intrigua nombre de téléspectateurs médusés. La Chine paraissait alors moins lointaine et les philosophies orientales avaient fait une percée dans le sillage du mouvement hippie. Un intérêt croissant pour les civilisations asiatiques permit d'entrouvrir certaines portes.

Cet intérêt, d'abord motivé par l'aspect exotique de l'acupuncture, rencontra une médecine chinoise en pleine évolution. Car pendant la révolution chinoise, certains dirigeants avaient lancé des programmes d'évaluation afin de mesurer l'efficacité de leur pratique médicale ancestrale. Histoire de voir si elle pouvait rivaliser avec la médecine occidentale et, surtout, si elle pouvait résister à l'expansion de notre science moderne qui tendait alors à éradiquer toutes les pratiques traditionnelles qu'elle considérait comme des folklores sans importance. Dans les années 1950, des milliers d'expériences et d'études cliniques avaient été menées avec succès. En 1958, le Comité central du parti communiste chinois décida même, officiellement, d'accorder la même place, dans ses programmes de santé, aux pratiques traditionnelles et à la médecine occidentale. C'est sans doute ce qui a sauvé cette médecine très ancrée dans la société chinoise depuis trois mille ans.

## **Choisir l'une ou l'autre ?**

Ainsi, c'est l'acupuncture qui a été le fer de lance de la médecine traditionnelle chinoise en Occident, même si cette pratique, jugée assez intrusive en Chine, intervient seulement lorsque d'autres thérapeutiques, moins insolites à nos yeux, n'ont pas réussi à juguler les problèmes (alimentation, massages, plantes...). L'acupuncture a entraîné dans son sillage toute la médecine chinoise, qui est aujourd'hui pratiquée en tant que telle, dans sa globalité, dans les pays occidentaux.

Nous avons donc aujourd'hui, à portée de main, deux approches différentes et néanmoins complémentaires. Car la médecine chinoise est souvent active là où la médecine occidentale, d'une efficacité sans égale dans certains

domaines, peine à obtenir des résultats. Rien ne remplace, par exemple, les interventions de microchirurgie oculaire capables d'améliorer la vision des personnes atteintes de cataracte, ou les traitements antibiotiques puissants qui parviennent à éradiquer des germes dont l'expansion fulgurante met rapidement en danger la vie des patients. La médecine chinoise ne peut pas davantage soigner les personnes diabétiques dont le pancréas a totalement cessé de fonctionner et qui ne doivent leur salut qu'à l'injection régulière de doses d'insuline, ou celles dont les reins ne sont plus opérationnels et que les médecins hospitaliers mettent sous dialyse.

Mais tant que les organes sont encore capables de fonctionner, la médecine traditionnelle chinoise a un rôle à jouer. C'est même là qu'elle vient compléter le mieux la médecine occidentale. Car si cette dernière sait très bien résoudre les maladies lésionnelles, elle a plus de mal avec certains troubles fonctionnels comme l'insomnie, l'anxiété chronique, les maladies inflammatoires digestives... La médecine chinoise obtient d'excellents résultats dans ces domaines, en considérant toujours la maladie d'un point de vue énergétique. Le rééquilibrage peut venir à bout de problèmes aussi divers que les douleurs articulaires (arthrite, arthrose, lombalgie, torticolis), les troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, hémorroïdes, insuffisance veineuse, palpitations), les déséquilibres du transit (constipation, diarrhée), les maladies dermatologiques (eczéma, psoriasis, herpès, zona). Pour ne citer que quelques exemples. Elle peut aussi soigner certains troubles psychosomatiques ou psychologiques (angoisse, phobie, dépression) en leur appliquant la même lecture énergétique qu'aux problèmes physiques.

Alors l'une ou l'autre ? Il n'est pas forcément nécessaire de choisir. Car les médecines chinoise et occidentale peuvent cohabiter au sein du même traitement lorsque c'est nécessaire (dans les pathologies graves notamment), sans que des interactions néfastes soient à craindre. En plus, contrairement à sa cousine de l'ouest, la médecine chinoise provoque peu d'effets secondaires. Son temps d'action dépend des déséquilibres énergétiques, de leur ampleur et de leur ancienneté. La durée des traitements est donc très variable.

## La médecine chinoise : une science ou un art ?

En Occident, aujourd'hui, on range la médecine dans le domaine des sciences. Pourtant, certains évoquent « l'art de guérir ». Alors, discipline scientifique ou artistique, la médecine ? Il semble que de notre côté du continent eurasiatique, nous ayons plutôt opté pour la première catégorie. L'évolution permanente de technologies médicales de plus en plus pointues rajoute encore à cette dimension.

Dans l'Empire du milieu, la distinction est moins claire. Même si la médecine traditionnelle s'est dotée au fil du temps d'outils de réflexion de plus en plus modernes, elle a conservé son côté artistique. Rappelez-vous : l'organisation de la pensée chinoise, cette toile d'araignée qui crée sa cohérence, sous-tend de la même manière toutes les disciplines, de la philosophie à la médecine, de l'architecture à la musique, de l'art de la guerre à la peinture... Dans tous les domaines, il est question de rechercher l'équilibre.

Médecine et peinture peuvent, par exemple, être mises en regard l'une de l'autre. Une peinture chinoise traditionnelle est composée de nombreux éléments différents (les arbres, l'eau, la brume, les montagnes...), possédant chacun une nature énergétique particulière. L'artiste en fait émerger une harmonie grâce à sa composition subtile. Chaque élément du tableau ne prend sa signification qu'en fonction du tout qu'ensemble ils composent.

De la même manière, le thérapeute en médecine traditionnelle chinoise réunit un grand nombre d'observations, dans des domaines très divers (au lieu de se concentrer sur la zone ou la fonction touchée comme le ferait un médecin occidental). C'est la partie scientifique de sa pratique, en ce qu'elle répond à des critères extrêmement précis et codifiés. Ensuite, il élabore une vision globale de son malade, mettant en perspective toutes ces observations. Le patient est toujours considéré comme un tout, et ce « cosmos en miniature<sup>7</sup> » doit dégager la même harmonie que la nature elle-même. C'est la partie artistique de la démarche médicale. Les déséquilibres sont perçus et interprétés en fonction de cet équilibre. Les gestes correcteurs qui en découlent ont la même fonction que les retouches du peintre : restaurer l'harmonie rompue.

Cela n'empêche pas la médecine traditionnelle chinoise d'être enseignée sur place de manière très sérieuse et rigoureuse, et pratiquée en milieu hospitalier. Chez nous, la formation en médecine chinoise ne fait pas partie des enseignements officiels de la faculté (exception faite de l'acupuncture). Mais il existe aujourd'hui des instituts et des écoles spécialisés qui forment des thérapeutes à l'ensemble de la discipline avec tout le sérieux requis. Seul problème : ceux qui en sortent, diplôme en poche, ne sont pas forcément médecins. Cela pose des difficultés aux yeux de loi car en France, seuls les praticiens diplômés de l'Université ont le droit de poser un diagnostic.

Si vous cherchez un thérapeute spécialisé en médecine chinoise, vous risquez ainsi de trouver des médecins et des non-médecins. Cette différence n'est pourtant pas ce qu'il y a de plus important. Des études menées dans plusieurs pays (notamment le Québec, la Suède, les Pays-Bas...) ont clairement montré qu'à formation égale, médecins et non-médecins obtenaient les mêmes résultats.

Ce qui compte avant tout, c'est le sérieux de la formation du thérapeute. Il vaut mieux un non-médecin qui a suivi un cursus complet (cela dure généralement cinq ans, voire davantage), qu'un médecin qui a saupoudré sa pratique occidentale de quelques gestes exotiques appris en quatre ou cinq week-ends de stage. Alors renseignez-vous sur l'école qui a délivré le diplôme de votre thérapeute. Un autre indice : cette pratique demande du temps, surtout pour la première séance qui peut durer une heure, voire une heure et demie. S'il vous expédie en dix minutes, vous avez le droit de nourrir des doutes à son encontre.

L'apprentissage de la médecine chinoise est très long et rigoureux. Il faut de nombreuses années d'enseignement et de pratique pour en saisir toute la subtilité. Aucun ouvrage ne peut prétendre vous « apprendre » la médecine chinoise. Mais nous espérons que la lecture de celui-ci pourra vous aider à pénétrer dans ce vaste univers, si différent de notre médecine moderne, et vous en montrer à la fois la complexité, la cohérence et l'efficacité.

**Une mise en pratique de plus en plus facile**

Heureusement, il n'est pas forcément nécessaire de consulter pour utiliser certains outils de la médecine traditionnelle chinoise. Même si une automédication ciblée ne remplace pas le recours au thérapeute, vous pouvez intégrer certains gestes, comme l'alimentation, le Do-in ou le Qi gong, dans votre vie quotidienne (voir chapitres 5 et 6, [ici](#) et [ici](#)) dans le but de renforcer votre énergie vitale. Vous pouvez aussi soigner vous-même certains problèmes courants en stimulant des points d'acupuncture (voir chapitre 7, [ici](#)), ou en privilégiant certains aliments. En plus, quelques médecins occidentaux ont étudié nos plantes médicinales courantes à la lumière de la classification énergétique chinoise (voir chapitre 6, [ici](#)), ce qui nous permet d'utiliser le tilleul ou la verveine d'une manière différente, en collant au plus près de leurs vertus énergétiques.

Vous êtes prêt à partir à la découverte d'un continent rempli de surprises ? Nous vous proposons d'abord de faire connaissance avec les grands principes de base de la médecine chinoise, avant d'explorer les outils qu'elle met à votre disposition. En route...

- 
1. Cette maladie touche près de 200 millions de personnes chaque année dans le monde, notamment en Afrique, et fait environ 500 000 morts, surtout des enfants.
  2. Ces chiffres sont attribués à Médecins sans frontières, et extraits d'un article publié sur : [www.sciencesetavenir.fr](http://www.sciencesetavenir.fr) le 5 octobre 2015.
  3. Réédité par le Librairie You Feng en 2013.
  4. Publié par les Éditions Satas, en 2007.
  5. Ce médecin américain fut d'abord formé à la médecine occidentale au sein de la très prestigieuse Université de Harvard, avant de se passionner pour la médecine chinoise à laquelle il a été formé dans des institutions chinoises de renom. Depuis, il ne cesse de « tisser des liens » entre ces deux approches, qu'il réunit dans son travail thérapeutique. Son livre *La toile sans tisserand* est l'un des ouvrages occidentaux majeurs pour qui s'intéresse de près à la médecine traditionnelle chinoise.
  6. Galien était un médecin romain qui vécut au II<sup>e</sup> siècle après J.-C. Il est considéré, avec le Grec Hippocrate, comme l'un des fondateurs de la médecine occidentale. Avicenne est un médecin, philosophe et mathématicien arabe qui vécut au X<sup>e</sup> siècle après J.-C. C'est l'un des grands penseurs de la société musulmane de son époque. Paracelse, enfin, vécut au début du XVI<sup>e</sup> siècle de notre ère. À la fois médecin et alchimiste, il a lui aussi laissé une trace importante dans notre histoire médicale.
  7. Comme le dit Ted Kaptchuk, dans *La toile sans tisserand*, Op.cit.

## CHAPITRE 1

# UN MONDE D'ÉNERGIE

**À** la fin des années 1920, le monde scientifique a tremblé sous l'effet d'un séisme qui n'a pas encore fini de faire des vagues : la physique quantique<sup>1</sup>. Un voile s'est levé sur notre vision de la réalité. Imaginez : depuis l'Antiquité, la matière (y compris celle qui constitue notre corps) était considérée comme un assemblage de briques fondamentales dont les lois avaient été peu à peu déchiffrées. Et puis patatras ! En plongeant au cœur des plus petites particules, à la recherche d'unités matérielles plus infimes encore, des physiciens qui n'avaient pas froid aux yeux s'aperçurent qu'en fait, ce monde subatomique est fait de vide, de vibrations et d'énergie. Pas la moindre parcelle de matière immuable au cœur des particules, mais des « paquets d'énergie » mouvants, imprévisibles, se manifestant tantôt ici et tantôt là, tantôt comme ceci et tantôt comme cela.

Mieux : le vide dans lequel ces « quantas » se déploient n'est pas vraiment vide. C'est un « réservoir de données », un « monde de potentialités » servant de berceau à l'énergie qui, par ses incessantes transformations, nous donne l'illusion de la matière solide. C'est aujourd'hui un fait admis par l'ensemble de la communauté scientifique<sup>2</sup> : notre corps est fait à 99,99 % de vide. Il paraît même que si nous parvenions à rassembler tous les électrons et protons qui composent notre corps (en évacuant le vide), cela produirait un point bien plus petit qu'une tête d'épingle, invisible à l'œil nu. De quoi donner le vertige. Et ce vide est la dimension dans laquelle se manifeste l'énergie qui, dans ce monde caché, constitue la matrice de la matière. Toute la matière. À commencer par celle qui nous constitue.

La science occidentale a mis plusieurs millénaires pour lever un coin du voile qui recouvre cette énergie masquée, alors que la pensée chinoise la

caresse depuis son origine. L'énergie est au cœur de la médecine chinoise, mais aussi de l'architecture, la philosophie, l'art de la guerre... Dans cette tradition, tout est régi par une « force » invisible unique : le Qi. Une force qui se manifeste de mille manières, tout en restant fondamentalement la même. Impossible de plonger dans cette conception de la santé et de la maladie sans commencer par essayer de cerner ce que sont vraiment le Qi et ses manifestations.

## **À la découverte du Qi**

« L'idée du Qi est fondamentale dans la pensée médicale chinoise, explique Ted Kaptchuk<sup>3</sup>, mais aucun mot ou périphrase n'est capable de rendre convenablement sa signification. » Le terme d'énergie n'est qu'approximatif, mais c'est celui qui, dans notre vocabulaire, résonne au plus près de cette réalité. C'est donc celui que nous emploierons, puisque c'est lui qui prévaut dans le monde occidental. « Le Qi n'est pas une matière primordiale immuable », poursuit Ted Kaptchuk. C'est une notion plus évanescence, difficile à cerner pour nos organes sensoriels comme pour nos instruments de mesure. Et il ajoute : « La pensée chinoise ne fait pas de différence entre matière et énergie. Mais nous pourrions nous imaginer le Qi comme de la matière sur le point de devenir de l'énergie, ou de l'énergie sur le point de se matérialiser ».

Nous ne sommes pas loin de ce qu'affirment les données les plus avancées de la physique lorsqu'elle présente la matière comme une « énergie condensée ». Cependant, pour les Chinois, la notion de Qi n'est pas un objet de spéculation, ni un sujet de controverse. Il est, c'est tout. Il existe « par ce qu'il fait ». Ce sont donc les conséquences de la circulation du Qi dans notre corps qui intéressent les Chinois, ainsi que son harmonie et ses déséquilibres. Ce peuple est décidément très pragmatique !

### **À L'ORIGINE, LE TAOÏSME**

Cette très ancienne philosophie chinoise postule que le monde est né du vide. Le Tao, c'est le principe originel qui engendre ce vide primordial d'où aurait émergé toute chose.

À commencer par le Qi, ce souffle originel créateur de vie qui anime tout l'univers et qui circule dans notre corps.

Le terme *Tao* désigne aussi « la voie ». C'est l'ensemble des comportements, des attitudes et des pensées justes qui mènent à la vertu. Une notion qui se résume dans le titre d'un de ses principaux textes fondateurs, le *Tao te king*<sup>4</sup>, que l'on pourrait traduire par « la Voie de la vertu ».

La médecine chinoise plante ses racines dans ces notions ancestrales qui tiennent à la fois de la philosophie et de la religion. Dans l'ouvrage le *Tao te king*, Lao Tseu écrit : « Le Tao que l'on peut nommer n'est pas le Tao. » Une manière d'exprimer le caractère ineffable de ce qui sous-tend la réalité.

道

## Trois sources pour un seul Qi

Le Qi n'a donc rien d'une matière. C'est entendu. C'est un flux, un mouvement, un écoulement, une onde... Comme une rivière qui s'alimente à la source d'où émerge son flux, il a besoin de se renouveler pour pouvoir circuler dans notre organisme jusqu'à notre dernier souffle, nourrir nos organes et nos tissus, préserver notre santé. Ce « vrai Qi » (*Zheng Qi*), aussi appelé Qi global ou Qi droit, se nourrit à trois sources différentes.

### Le Qi originel (Yuan Qi)

C'est celui que nous avons hérité de nos parents au moment de la conception (on l'appelle aussi Qi ancestral). C'est lui qui est à l'origine de notre terrain (nos forces et nos fragilités), de notre constitution physique et de notre caractère. Ce Qi essentiel siège dans les Reins<sup>5</sup>. Il correspond, dans la vision occidentale de la vie, à l'hérédité. Constitué pour partie de l'énergie venant du père et pour partie de celle venant de la mère, ce Qi assez lourd et lent circule principalement dans les méridiens les plus profonds.

### Le Qi acquis (Zong Qi)

Il est produit à partir de l'air que nous respirons (*Kong Qi*) et de la nourriture que nous absorbons (*Gu Qi*). Les aliments sont transformés en énergie sous le contrôle de la Rate, et l'air sous celui des Poumons. L'énergie

ainsi produite recharge nos organismes jour après jour. Sa qualité est très étroitement liée à celle de notre alimentation et de notre respiration. Elle circule dans tous les méridiens et nourrit tous les organes.

### ***Le Qi défensif (Wei Qi)***

C'est une énergie plus légère et plus fluide, qui défend notre organisme contre les agressions extérieures. Même si ce système de protection ne correspond pas à la réalité biologique de notre système immunitaire, il est possible d'établir un parallèle entre les deux. Cette énergie circule très rapidement et nourrit tous nos tissus, jusqu'au plus superficiel, la peau.

Ces trois sources énergétiques permettent à notre Qi de se renouveler en permanence de manière à mener à bien toutes ses fonctions (voir plus loin, ici). Pour que le paysage soit complet, il faut lui ajouter une quatrième dimension : l'énergie Jing. C'est l'énergie sexuelle. Certains thérapeutes établissent un parallèle entre le *Jing* et la testostérone, hormone masculine par excellence (même si les femmes en produisent de petites quantités) indispensable à la sexualité et à la fécondité.

C'est grâce au *Jing* que nous pouvons nous reproduire. C'est elle aussi que nous transmettons à nos enfants, comme nos parents nous ont transmis la leur. La boucle est ainsi bouclée. L'énergie circule d'une génération à l'autre, assurant la pérennité de notre espèce.

L'énergie Jing a d'autres fonctions. Elle nourrit le cerveau (qui, pour la médecine chinoise, ne fait pas partie des organes majeurs), les glandes endocrines (qui produisent les hormones) et la moelle osseuse. C'est son affaiblissement naturel, au cours des années, qui nous fait vieillir.

Tous ces flux énergétiques se rejoignent et s'influencent mutuellement. Pour que le Qi reste harmonieux et puissant, il faut que chacun remplisse correctement son rôle. Lorsque l'un est perturbé, les autres en pâtissent. Si l'on rétablit son équilibre, on intervient aussi sur les autres, dans un mouvement global et permanent. Rien n'est cloisonné au niveau énergétique. Tout circule, bouge, communique en permanence...

---

### **LES PARADOXES DU QI**

Le Qi est ainsi bien réel, puisqu'on peut agir sur lui à travers l'alimentation, la respiration, l'acupuncture, les massages, les postures de Qi gong... Mais il est en même temps évanescant et insaisissable puisque l'on ne peut pas l'observer directement. On ne peut le percevoir qu'à travers les blocages qui entravent sa fluidité.

Dans *La République*<sup>6</sup>, le philosophe grec Platon met en scène des hommes enchaînés dans une caverne. Ils tournent le dos à l'entrée et ne peuvent voir que leurs ombres projetées sur les parois par la lumière. Cette allégorie illustre l'idée selon laquelle le réel tel que nous la percevons avec nos cinq sens ne serait qu'une illusion, la véritable réalité étant à rechercher sur les sentiers étroits de la connaissance. La manière dont les Chinois envisagent l'énergie évoque cette histoire. À ceci près que cela ne semble entretenir chez eux aucune frustration, ni motiver le désir ardent de regarder en face cette énergie qui se dérobe dans sa nature profonde. Ils l'appivoisent et l'équilibrent, et cela semble leur suffire. Pragmatiques, vous dis-je !

## **Yin et Yang : l'éternel mariage des contraires**

Voilà un concept que tout le monde connaît, ou croit connaître. Qui n'a jamais vu ce petit symbole noir et blanc, de forme sphérique, ressemblant à deux grosses virgules enlacées ?



Nous l'avons dit : la médecine chinoise est globale. Contrairement à la médecine occidentale, qui s'attarde sur les parcelles d'un corps morcelé, elle considère toujours le tout. Ce sont les relations entre ses différentes parties qui l'intéressent, et non chaque fraction en elle-même. Cette globalité se retrouve dans la notion de Yin et de Yang. Ce sont les deux composantes opposées et complémentaires de l'énergie. Chacune porte en elle le germe de l'autre, comme en témoignent, dans le symbole ci-dessus, le point noir dans la virgule blanche et le point blanc dans la virgule noire. Cela signifie que le Yin ne peut exister en dehors du Yang, et inversement. Il n'existe pas de Yin ni de Yang pur, seulement une relation cyclique mouvante entre les deux.

Le Yin et le Yang se définissent par un ensemble de correspondances. Imaginez une colline verdoyante au lever du jour. L'un de ses versants est au soleil, l'autre à l'ombre. La première représente le Yang. C'est la clarté du jour, la chaleur, la sécheresse. La seconde représente le Yin. C'est l'ombre de la nuit, le froid, l'humidité. Une colline n'existe pas sans ses deux versants.

L'énergie n'existe pas sans ces deux composantes (voir la liste des correspondances dans l'encadré ici).

Yin et Yang n'ont pas de véritable existence matérielle. Ce ne sont pas deux forces énergétiques séparées qui se marieraient pour former le Qi. Ensemble, ils constituent plutôt une vision dynamique de l'énergie. Lorsque le Yang faiblit, le Yin se renforce. Lorsque le Yin prend le dessus, c'est le Yang qui flanche. Cette relation nous rappelle que rien n'est stable dans l'énergie qui nous constitue et nous anime. Le but de la médecine chinoise est de percevoir les ruptures d'équilibre entre ces deux principes et de rétablir l'harmonie. La santé est à ce prix. C'est comme si le Yin et le Yang se contrôlaient mutuellement afin de préserver l'harmonie si chère à la médecine chinoise.

Cette notion de Yin/Yang se retrouve à tous les niveaux de l'Univers. À la manière des matriochkas, ces poupées russes traditionnelles englobées les unes dans les autres, elle existe quel que soit l'objet de l'observation. Le ciel, léger et mouvant, est Yang alors que la terre, dense et solide, est Yin. La face antérieure de notre corps est Yin, sa face postérieure est Yang. À l'intérieur de l'organisme, les organes pleins (Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein) sont Yin, alors que les entrailles creuses (Vésicule biliaire, Intestin grêle, Estomac, Gros intestin, Vessie) sont Yang. Et ainsi de suite...

Dans le *Tao Te King*<sup>7</sup>, Lao-Tseu dit encore : « Être et non-être mutuellement s'engendrent. Facile et difficile l'un l'autre se parachèvent. Long et court mutuellement se définissent. Haut et bas l'un l'autre se touchent. » La société occidentale reconnaît cette relation comparative : une montagne est haute relativement à une autre qui est plus basse ; un été est frais comparé à un autre qui a été plus chaud ; une paire de chaussures est chère par rapport à une autre qui l'est moins... C'est ainsi qu'il faut considérer le Yin et le Yang. C'est ainsi que la médecine chinoise les utilise, dans le but de préserver notre santé. Les médecins traquent l'excès de Yin, qui se manifeste par un manque de Yang, et l'excès de Yang, perceptible à travers un manque de Yin. En règle générale, le déséquilibre de départ est plutôt de l'ordre du manque, du vide d'énergie, mais les symptômes qui se manifestent relèvent de l'excès, de la plénitude que ce vide a engendrée.

Le but de toute la thérapeutique est de rétablir cet équilibre perpétuellement instable afin de faire disparaître les symptômes et les maladies que la dysharmonie a fait apparaître, et qui sont la manifestation visible de ces déséquilibres impalpables.

<b>UN MONDE DE COMPARAISONS</b>	
Yin	Yang
Froid	Chaleur
Nuit	Jour
Lune	Soleil
Hiver	Été
Eau	Feu
Humidité	Sécheresse
Femme	Homme
Matière	Énergie
Lourdeur	Légèreté
Lenteur	Rapidité
Calme	Agitation
Repos	Activité
Intérieur	Extérieur
Contraction	Expansion

## **À quoi sert le Qi ?**

Résumons : le Qi est l'énergie qui nous anime, faite de la réunion de trois « rivières » qui lui permettent de se renouveler. Cette énergie possède deux composantes opposées et complémentaires, réunies dans une incessante relation dynamique. C'est entendu. Mais comment fonctionne ce Qi ? À quoi sert-il exactement ? Comment agit-il ?

Le Qi est à l'origine du mouvement. Dans la pensée chinoise, cela ne désigne pas seulement le fait de marcher, nager, dessiner, jardiner... Au-delà de ces mouvements visibles et conscients, le Qi fait naître les mouvements inconscients : les battements du cœur qui propulsent le sang dans les artères, le gonflement des poumons chaque fois que nous inspirons... Les

mouvements mentaux des pensées ne lui sont pas étrangers, pas plus que les émotions. Le renouvellement des cellules qui nous permet de grandir fait aussi partie des mouvements, tout comme le vieillissement. Une fois encore, la vision chinoise est beaucoup plus large que l'occidentale. Cela ne signifie pas que le Qi crée le mouvement comme un moteur nourri de carburant fait avancer un véhicule. Les Chinois disent qu'il est « indissociable du mouvement ».

Il est parfois difficile, lorsque l'on plonge dans la pensée chinoise, de savoir si une notion procède de la métaphore ou de la réalité. Soyons clairs : il ne s'agit jamais de métaphores. Pour intangibles, impalpables et inclassables qu'ils soient à nos yeux d'Occidentaux, ces concepts recouvrent quelque chose de bien réel. Ainsi, le Qi produit les mouvements comme la mer engendre les vagues ou l'air les vents. « Il est la source de la croissance du corps, explique Ted Kaptchuk, mais il grandit avec lui. » Il en est de même de tous les mouvements, qui « sont » le Qi en même temps que celui-ci les génère.

Le Qi ne tient pas en place. Il bouge sans arrêt, il va et vient, il se déplace, il coule, il fuit... Et ce, dans quatre directions principales : vers le haut (mouvement ascendant), vers le bas (mouvement descendant), vers l'intérieur du corps (mouvement entrant) et vers l'extérieur (mouvement sortant). L'harmonie du Qi implique que tous les mouvements se produisent dans la bonne direction. Si celle-ci s'inverse, l'énergie en est perturbée.

Autre fonction du Qi : il protège le corps contre les agressions extérieures. Par là, les Chinois n'entendent pas tant les microbes que les énergies perverses qui envahissent l'organisme. Ce sont le Vent, le Froid, la Chaleur, l'Humidité, la Sécheresse. Ces cinq facteurs externes ne se contentent pas d'attaquer l'organisme, ils peuvent aussi y pénétrer et perturber tout l'équilibre énergétique interne (pour plus d'explications, voir chapitre 4, ici).

Comme nous l'avons expliqué, l'air que nous respirons et la nourriture que nous absorbons permettent au Qi de se renouveler. Pour cela, ils doivent être « transformés » en substance énergétique. Et c'est, une fois encore, le Qi qui mène à bien ces transmutations. Il est donc à la fois « juge et partie »,

puisqu'il participe au phénomène même qui le produit. Enfin, le Qi gère la température du corps en lui permettant de ne pas trop se refroidir, et il retient les liquides dans l'organisme afin qu'il ne se dessèche pas trop.

#### **UN QI PEUT EN CACHER UN AUTRE...**

À l'intérieur de notre organisme, le Qi se diversifie. Il présente plusieurs visages selon qu'il circule, qu'il nourrit, qu'il protège... Voici les principaux.

- **Le Qi des méridiens** : c'est celui qui circule dans ces voies privilégiées (voir plus loin, ici). Ce Qi circule dans tout l'organisme et traverse tous les organes. C'est, en fait, la partie du Qi global qui s'infiltré dans les méridiens.
- **Le Qi des organes** : chacun possède son propre Qi (voir chapitre 3, ici). C'est la qualité de cette énergie qui caractérise son fonctionnement et lui permet de mener à bien sa tâche.
- **Le Qi nutritif** : une fois la digestion terminée, c'est ce Qi qui transforme les éléments les plus purs afin qu'ils puissent régénérer l'énergie globale.
- **Le Qi protecteur** : c'est celui qui s'oppose à la pénétration des énergies perverses, porteuses de déséquilibre, dans l'organisme. C'est un Qi très vigoureux, qui circule en surface, entre la peau et les muscles, et en profondeur, dans le thorax et l'abdomen.
- **Le Qi du thorax** : c'est une énergie qui se rassemble dans la poitrine. Il a pour fonction de réguler à la fois la respiration et les battements cardiaques.

## **Le Sang : une énergie particulière**

Lorsque nous parlons du sang en Occident, nous faisons allusion à ce liquide vital rouge qui circule dans nos artères pour transporter jusqu'aux cellules l'oxygène, les nutriments, les hormones... Le Sang qu'évoquent les Chinois (*Xue*) est beaucoup moins matériel. C'est un liquide, certes, mais c'est en même temps une énergie. Le Sang-liquide circule dans le système circulatoire, le Sang-énergie dans les méridiens (voir plus loin, ici).

Le Sang concerne ainsi tous les organes, mais il possède une affinité particulière avec trois d'entre eux : le Cœur, le Foie et la Rate. C'est l'énergie du Cœur (et non ses battements) qui lui permet de circuler de manière régulière et harmonieuse. Les Chinois disent que le « Cœur dirige le Sang ». Celle du Foie le « stocke ». Comprenez que l'énergie du Sang ne se déplace pas toujours et partout de la même manière. Lorsque nous ne bougeons pas, par exemple, elle circule moins que lorsque nous courons. C'est le Foie qui

règle ces variations. Enfin, « la Rate gouverne le Sang ». Cela signifie que l'énergie de cet organe permet au Sang-liquide de se maintenir dans le système circulatoire et dans les méridiens.

Le Sang provient de la nourriture. Le délicat travail de la digestion (voir chapitre 5, ici) implique en priorité l'Estomac, réchauffée par l'énergie de la Rate. Celle-ci propulse ensuite l'énergie extraite des aliments vers le haut du corps. Pendant ce « voyage », le Qi nutritif démarre son travail de transmutation. Lorsque l'énergie ainsi produite arrive dans les Poumons, elle se mêle aux éléments les plus subtils de l'air pour produire le Sang. C'est ensuite le rôle du Cœur (ou plutôt de son Qi) de faire circuler ce Sang dans l'organisme.

#### **UNIVERS LIQUIDE**

Le Sang est un liquide à part aux yeux de la médecine chinoise. Cela n'empêche pas les autres liquides corporels d'y avoir leur place. La sueur, la salive, l'urine, les sucs gastriques... Leur fonction principale : humidifier, protéger les organes et les tissus contre la sécheresse qui constitue une agression, mais aussi évacuer l'excès d'humidité. Comme le Sang, ils sont issus de la transmutation de la nourriture. La partie la plus « pure » de l'énergie extraite des aliments se transforme en Sang, le reste se répartit entre les autres fluides.

### **Les méridiens : autoroutes de l'énergie**

Pour se déplacer dans le corps, l'énergie emprunte plusieurs voies différentes. La principale : les méridiens. Sur les représentations graphiques traditionnelles, ils sont représentés de la même manière que notre réseau sanguin ou nerveux. Mais nous ne possédons pas de canaux matériels dans lesquels ce flux pourrait se déplacer. Une fois encore, la réalité se montre impalpable. Cependant, plusieurs termes désignent les méridiens en Chinois : *Jing*, *Mai* et *Mo*. Les deux derniers peuvent être traduits par « vaisseaux ». Les Chinois ne font donc pas de réelle distinction anatomique entre les vaisseaux matériels et les méridiens immatériels.

Les médecins occidentaux ont essayé de traquer ces méridiens afin d'objectiver leur parcours. Un exemple : dans le service de médecine nucléaire de l'hôpital Necker, à Paris, un acupuncteur a travaillé main dans la main avec une équipe médicale pour essayer de « voir » les méridiens. Cela se passait dans les années 1980. Un isotope radioactif a été injecté dans la jambe d'un patient, puis Jean-Pierre Darras a stimulé quelques points situés sur le trajet d'un méridien circulant dans cette région. Lors de la première expérience, l'isotope a suivi un trajet qui ne correspondait ni au circuit sanguin, ni au réseau nerveux. Les chercheurs ont ainsi pu vérifier l'existence de ce méridien. Hélas, d'autres expériences n'ont pas donné de résultats aussi probants. Ce type d'étude ne passionne pas les médecins chinois, qui se contentent d'agir sur les points qui jalonnent ces voies énergétiques.

Car les quatorze méridiens principaux qui parcourent notre organisme sont jalonnés de nombreux points précis. On estime qu'il existe environ 370 points à la surface du corps, dont 150 sont couramment utilisés par les praticiens<sup>8</sup>. Lorsqu'on les stimule avec une aiguille d'acupuncture, qu'on les chauffe avec un bâton d'armoise incandescent (moxa) ou qu'on les masse du bout du doigt, on intervient directement sur l'énergie qui y circule. Selon la manière de procéder, on peut alors l'accélérer, la ralentir, la débloquer, la réchauffer, la refroidir, la faire changer de direction... Nous avons des points sur tout le corps : les pieds, les jambes, les mains, les bras, la tête, l'abdomen, le thorax, le dos. Chacun agit d'une manière spécifique sur le méridien auquel il appartient. Tout l'art des thérapeutes consiste à repérer les déséquilibres énergétiques, à identifier l'énergie concernée, à déterminer les points essentiels et à y intervenir de la manière la mieux adaptée.

#### **DEDANS, DEHORS...**

Le terme chinois pour désigner les méridiens est *Jing Luo*. Difficile de traduire vraiment cette expression. Elle évoque une dimension importante des méridiens : leur capacité à faire la connexion entre l'intérieur du corps et l'extérieur. Si le Qi en lui-même procède de ce lien (l'extérieur pénètre en nous via la respiration et l'alimentation), les méridiens dans lesquels il circule l'établissent eux aussi. À commencer par une évidence : l'acupuncture, les moxas, les massages de points... agissent sur l'extérieur du corps, et leur effet se répercute à l'intérieur.

## Déséquilibre ici, symptôme là...

Le Qi peut être affecté de différentes manières. Il peut être déficient dans un méridien ou dans un organe. Cela provoque le plus souvent un excès dans un autre méridien ou un autre organe, par un effet qui pourrait évoquer des vases communicants. Excès et manque sont ainsi liés par une relation dynamique, l'un entraînant l'autre. Cette déficience de Qi peut aussi toucher un type d'énergie, comme l'énergie nutritive (la transformation des aliments se fait mal) ou l'énergie protectrice (les énergies extérieures agressives et perverses ne sont plus contenues à l'extérieur du corps).

Autre problème fréquent : la stagnation du Qi. Dans ce cas, c'est le rythme de circulation de l'énergie qui est affecté. Celui-ci devient trop lent ici, et trop rapide là. Ce déséquilibre peut affecter un organe, un méridien ou un type d'énergie.

Lorsque ces désordres touchent un organe, c'est sa fonction qui en pâtit directement. Tout est plus complexe lorsqu'ils atteignent un méridien. Car le symptôme peut alors se répercuter dans des zones très éloignées du corps. Prenez le méridien du Foie. Il nourrit en priorité cet organe, auquel il est associé via la symbolique (voir chapitre 1, ici). Mais c'est un méridien très long, qui part du gros orteil et traverse tout le corps pour se terminer sur le front. Les déséquilibres dans l'énergie du Foie peuvent donc se manifester dans les jambes, les glandes génitales, le métabolisme hépatique, mais aussi la peau, les muqueuses, les yeux... Un mal de tête, par exemple, peut être dû à une perturbation dans le méridien du Foie. Mais il peut aussi découler d'une dysharmonie dans le méridien du Cœur ou dans celui de la Rate. Ce sont alors les modalités de cette céphalée qui guideront le médecin vers l'interprétation juste du déséquilibre, et sur les gestes à pratiquer pour rétablir l'harmonie énergétique.

### **QUAND LE QI SE REBELLE**

Il arrive parfois que le Qi change de direction. Au lieu de se diriger vers le haut, dans son mouvement naturel, il prend le chemin opposé et se met à descendre. Ou l'inverse. L'énergie de l'Estomac, par exemple, est censée circuler du haut vers le bas. Si elle se met

à monter vers le haut du corps, cela peut provoquer des nausées, des vomissements ou un hoquet tenace. On parle alors de « Qi rebelle ».

## Quatorze méridiens pour une santé équilibrée

Sur les quelque 135 méridiens qui parcourent notre organisme, 14 sont jugés plus importants que les autres. Ce sont d'abord ceux qui nourrissent les 5 organes principaux (voir chapitre 3, ici) : le Foie, le Cœur, la Rate, le Poumon et le Rein. À chacun de ces organes est associée une entraille, un organe creux qui possède son propre méridien : la Vésicule biliaire, l'Intestin grêle, l'Estomac, le Gros intestin et la Vessie<sup>9</sup>.

À cette architecture de base s'ajoutent des méridiens « curieux ». Ils appartiennent à un autre réseau, ainsi nommé car ces trajets énergétiques ne communiquent pas entre eux, ni avec ceux qui nourrissent les organes. Deux d'entre eux sont couramment pris en compte dans les protocoles thérapeutiques : le méridien Vaisseau gouverneur (*Du-Mai*) et le Vaisseau conception (*Ren-Mai*). Nous en sommes à douze. Il en manque donc deux. Ce sont des méridiens qui soutiennent l'action des dix principaux : le Maître du Cœur (aussi nommé méridien du péricarde), et le Triple réchauffeur.

La plupart de ces méridiens sont doubles : ce sont des paires de méridiens qui parcourent, en parallèle, les deux côtés du corps. Il s'agit des dix principaux, ainsi que du Maître du Cœur et du Triple réchauffeur. Seuls deux ont un trajet unique : le Vaisseau gouverneur et le Vaisseau conception.

Petite présentation :

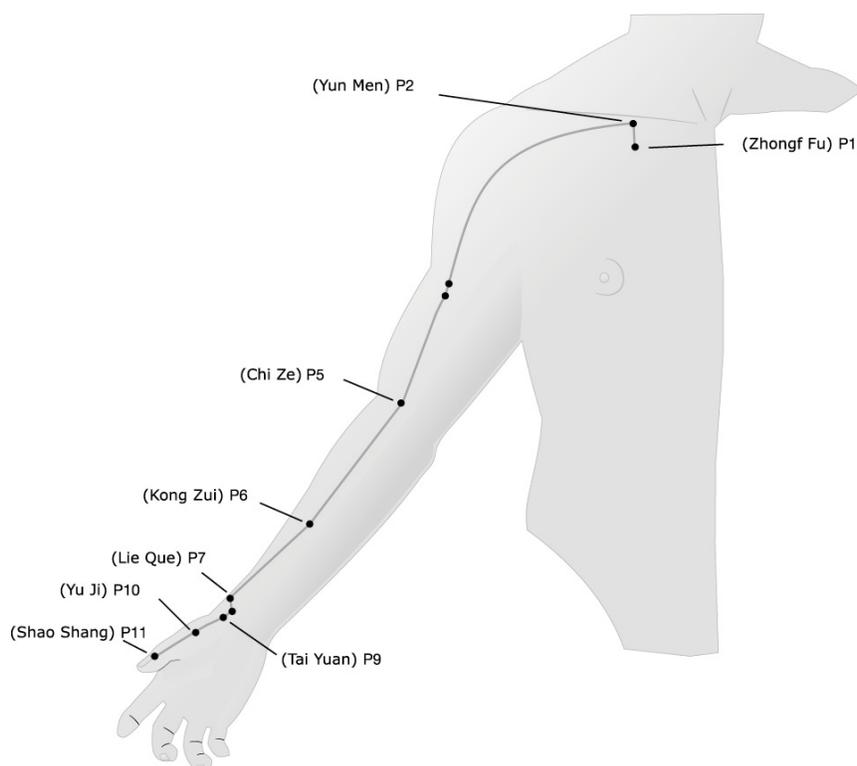
### 1. Le méridien du Poumon

Ce méridien commence dans la partie supérieure de l'abdomen, au-dessus du nombril. C'est lui qui initie le cycle de circulation de l'énergie. Il commence par descendre pour établir une connexion avec le méridien du Gros intestin (qui est couplé avec lui), puis remonte verticalement, traverse le diaphragme et pénètre dans le Poumon, son organe attitré. Il en ressort

par le haut, va jusqu'à la gorge (à la base du cou) puis se dirige vers le côté. Il descend ensuite le long de la face interne du bras et de l'avant-bras, puis continue son chemin sur le bord interne de la main pour se terminer à l'extrémité du pouce. Le même méridien circule de l'autre côté.

### **SON RÔLE**

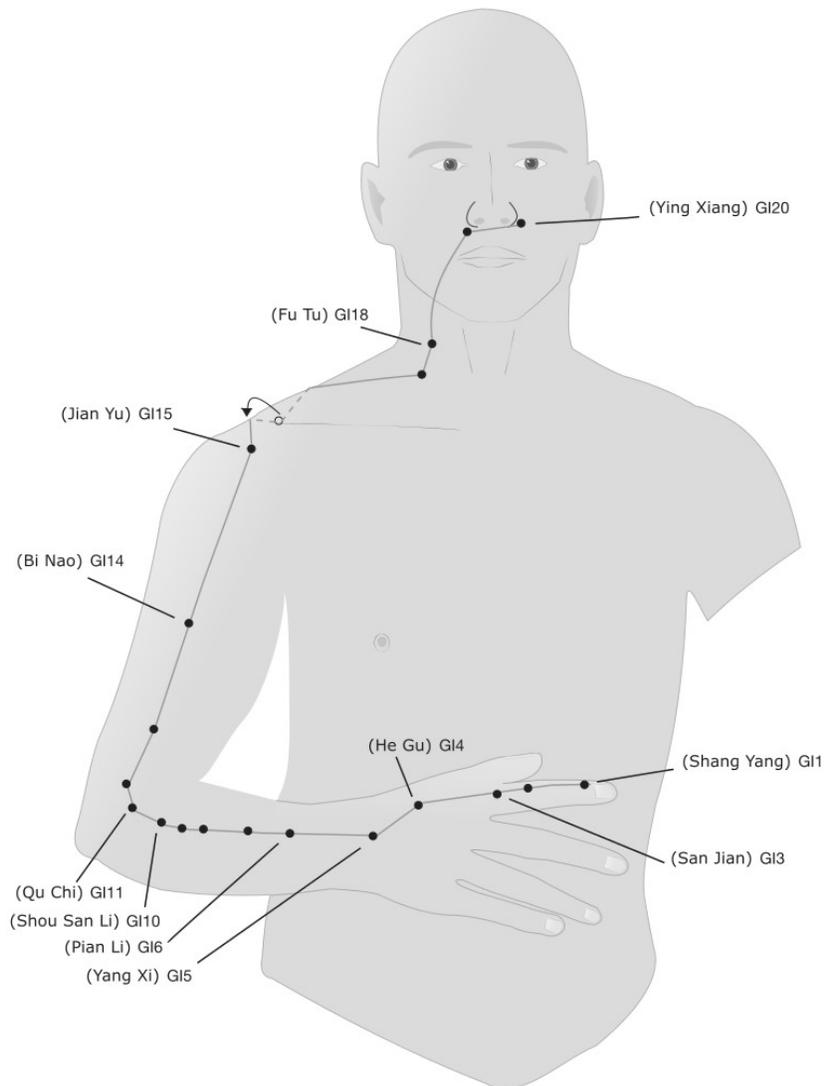
L'énergie qui circule dans ce méridien est en charge de l'équilibre respiratoire, bien sûr. Mais pas seulement. Elle assure en partie le renouvellement du Qi. On dit que le Poumon « gouverne la surface du corps ». Il assure aussi bien la qualité de la peau que la transpiration (il contrôle l'ouverture des pores). Il est aussi lié au nez : il est souvent précisé que c'est grâce à cette énergie que nous percevons les odeurs.



## **2. Le méridien du Gros intestin**

Ce méridien commence à l'extrémité de l'index. Il parcourt ensuite le bord externe du doigt puis de la main et de l'avant-bras. Au niveau du coude, il opère un décrochement vers l'extérieur pour remonter sur le bras jusqu'à l'épaule. Là, il se sépare en deux branches. La première plonge vers l'intérieur

pour descendre vers le Poumon qu'il traverse, et atteindre le Gros intestin, son entraille attirée. La seconde branche parcourt l'arrière de l'épaule puis remonte le long du cou jusqu'aux dents pour se terminer au niveau du nez, au coin de la narine opposée. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.



### ***SON RÔLE***

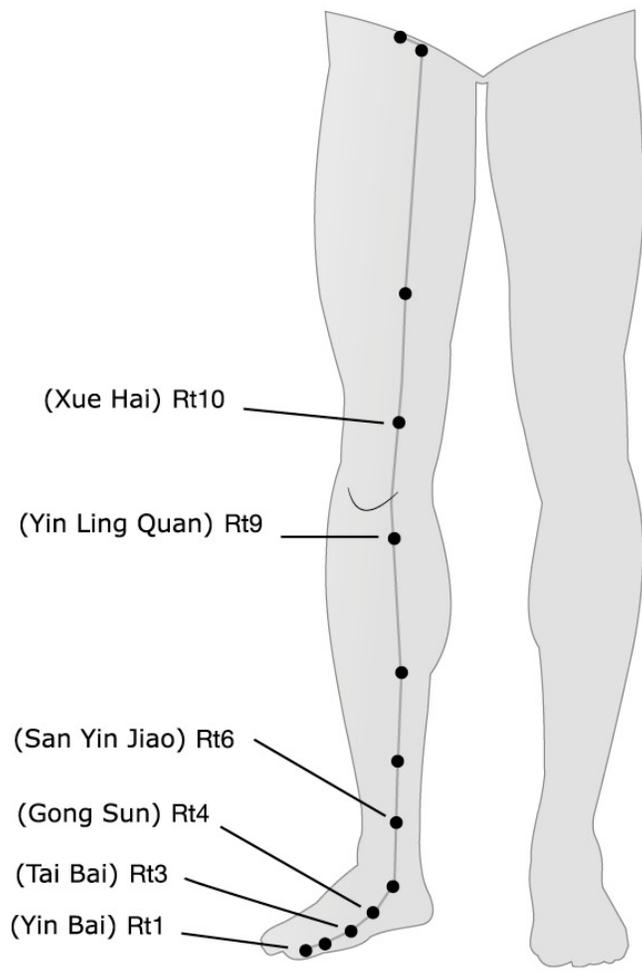
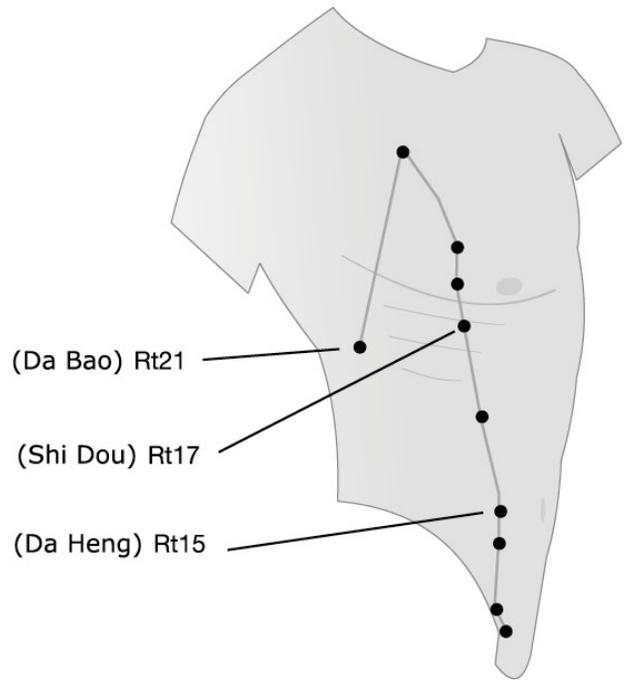
L'énergie qui circule dans ce méridien participe au transit en gérant l'absorption des liquides au niveau de cette entraille. C'est cette délicate régulation qui assure la régularité du transit. Elle seconde aussi les autres fonctions du Poumon.

### **3. Le méridien de la Rate**

Ce méridien commence sur le gros orteil, au niveau du coin externe de l'ongle. Il parcourt ensuite le côté du pied jusqu'à la malléole interne. Puis il remonte le long de la jambe et de la cuisse, et pénètre dans l'abdomen au niveau du pli de l'aine. Il rejoint en profondeur son organe attiré, la Rate, et l'entraille qui lui est associée, l'Estomac. Il remonte vers la surface au niveau de la taille, grimpe sur le flanc, contourne la poitrine, pénètre dans la gorge et grimpe jusqu'à la racine de la langue. Une branche secondaire part de l'Estomac, franchit le diaphragme et rejoint le méridien du Cœur. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

#### ***SON RÔLE***

L'énergie de la Rate, qui circule dans ce méridien cumule de nombreuses fonctions : elle participe à la digestion et à la transformation des aliments en énergie, puis à la répartition de celle-ci dans le corps. Elle humidifie l'organisme. Les Chinois disent aussi qu'elle « gouverne la forme du corps » et qu'elle « maintient les organes en place ». Quel programme !

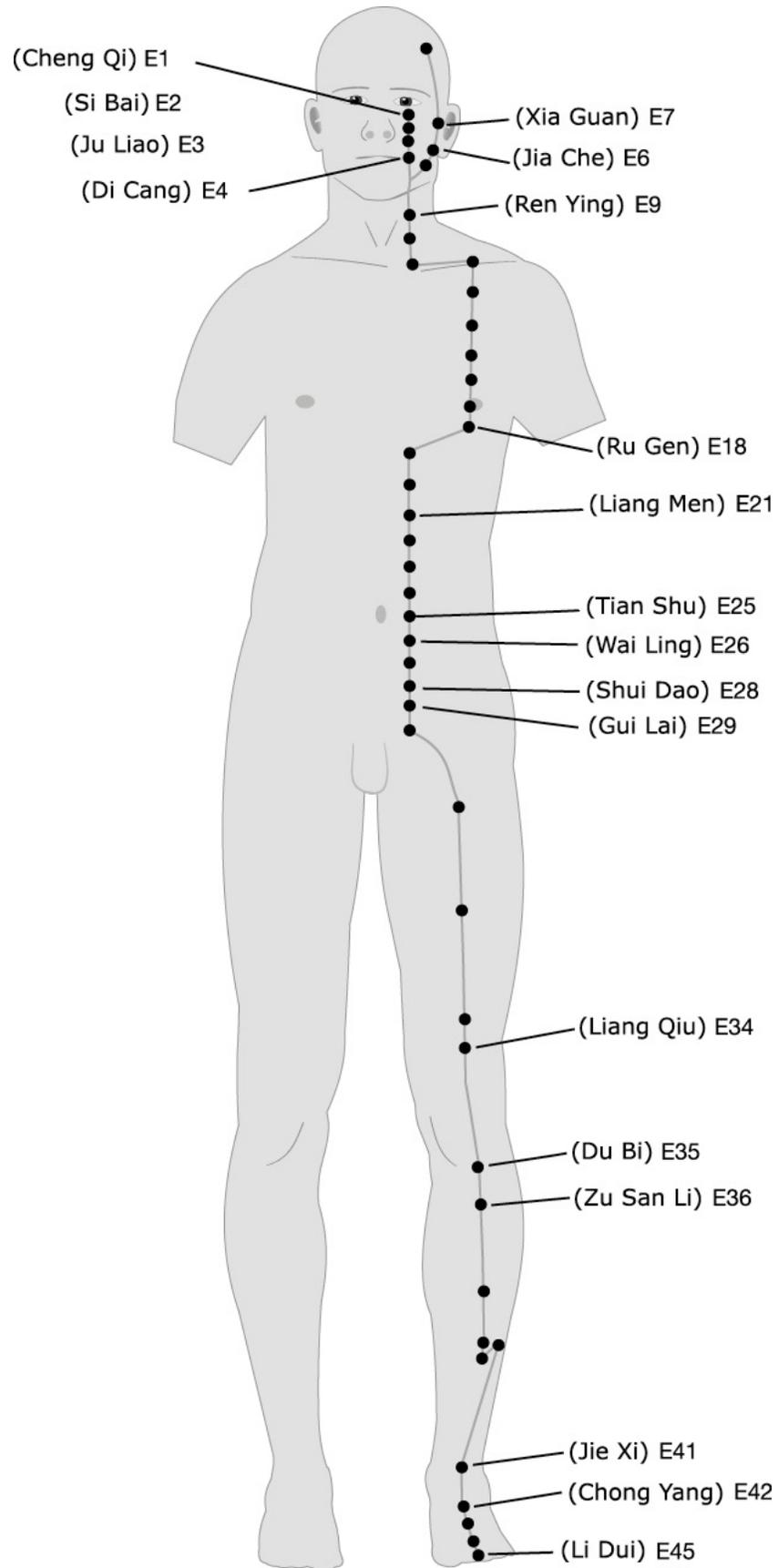


## 4. Le méridien de l'Estomac

Ce méridien commence au niveau de la base du nez. Il contourne la narine et remonte vers le coin interne de l'œil. Il passe derrière l'œil et ressort juste en dessous, au milieu de l'orbite. Il descend jusqu'à la gencive supérieure, fait le tour des lèvres et arrive au menton. Puis il suit l'os maxillaire jusqu'à la base de l'oreille qu'il contourne pour remonter jusqu'au front. De la mâchoire inférieure, une deuxième branche pénètre dans les profondeurs du corps et se dirige résolument vers le bas jusqu'à l'Estomac, son entraille attitrée. Puis elle poursuit son chemin pour émerger dans le pli de l'aîne. Elle se déporte alors vers le dessus de la cuisse, du genou et de la jambe, pour se terminer sur le bord externe de l'ongle du deuxième orteil. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

### ***SON RÔLE***

L'énergie de l'Estomac est principalement impliquée dans la digestion. C'est dans ce creuset que les aliments sont traités afin d'en extraire une énergie utilisable, avant d'éliminer les déchets qui demeurent (voir la description détaillée de la digestion dans le chapitre 5, [ici](#)).

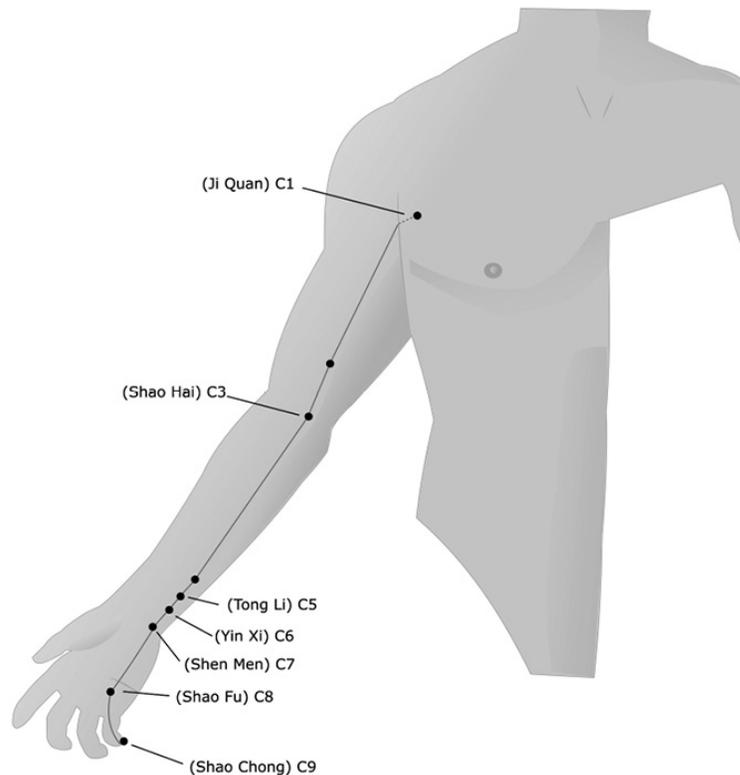


## 5. Le méridien du Cœur

Ce méridien débute au niveau du Cœur lui-même, son organe attribué. Il se divise ensuite en trois branches. La première se contente de descendre, franchit le diaphragme et va rejoindre l'Intestin grêle avec lequel le Cœur est couplé. La deuxième parcourt le chemin inverse et monte sur le côté du cou et du visage, jusqu'à l'œil. La troisième branche est la plus importante. Elle traverse horizontalement le haut du thorax, s'infléchit pour atteindre le pli de l'aisselle, puis court tout le long de la face interne du bras et de l'avant-bras. Ce méridien se termine à l'extrémité de l'auriculaire où il rejoint le méridien de l'intestin grêle. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

### ***SON RÔLE***

L'énergie qui circule dans ce méridien concerne le système cardiovasculaire (élaboration du Sang, régularité de la circulation sanguine...). Mais elle est également intimement liée à notre équilibre émotionnel et à notre activité intellectuelle. Les Taoïstes qualifient souvent le Cœur d'« empereur » des organes et du psychisme.



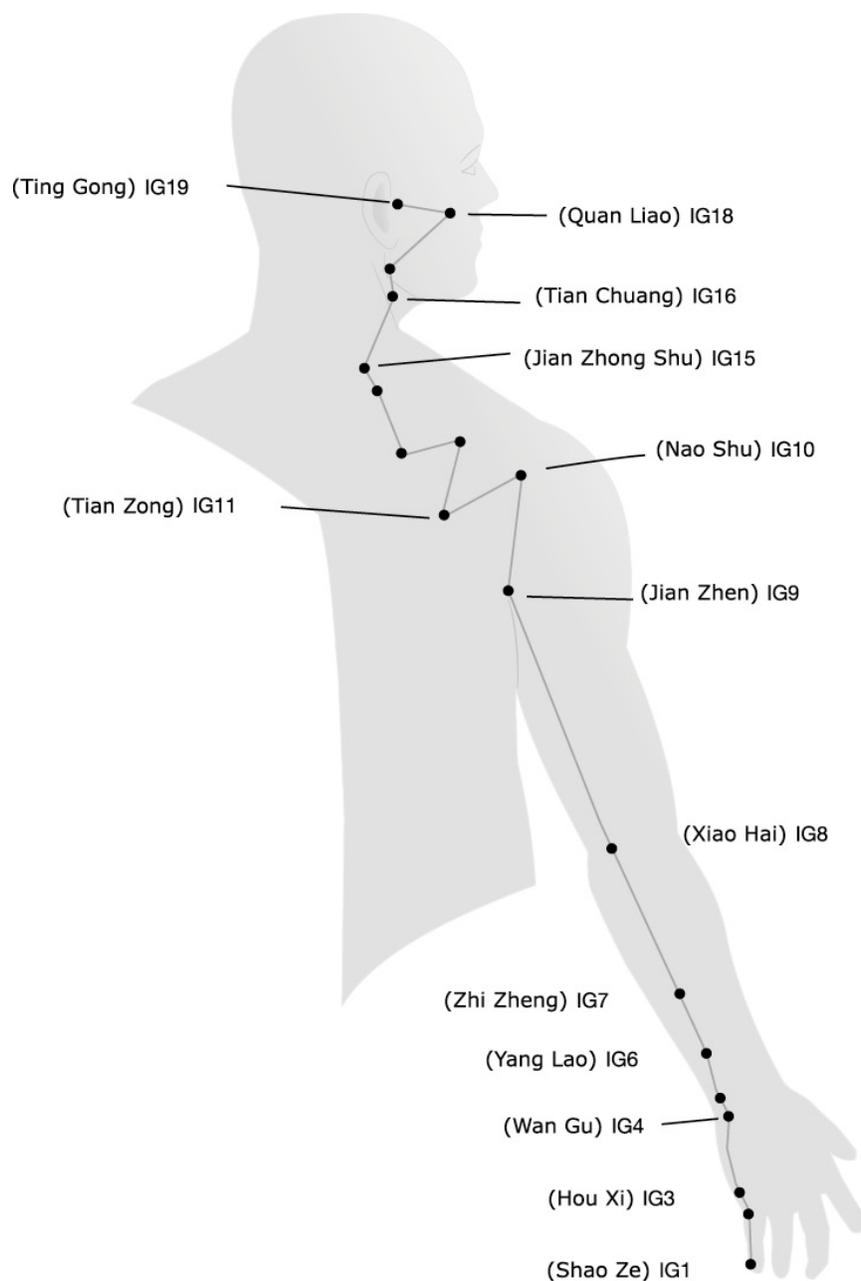
## 6. Le méridien de l'Intestin grêle

Ce méridien commence à l'extrémité de l'auriculaire. Il remonte sur son bord externe, puis sur la main et l'avant-bras. Il poursuit son chemin en s'infléchissant légèrement vers la face arrière du bras jusqu'à l'épaule. Il poursuit sa route en dessinant quelques zigzags sur sa face arrière jusqu'au milieu du dos. Il se divise alors en deux branches. La première remonte sur le côté du cou jusqu'à la joue et le coin externe de l'œil. La seconde plonge vers l'intérieur du thorax puis descend vers le Cœur, le diaphragme, l'Estomac et enfin l'Intestin grêle, son entraille attirée. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

### **SON RÔLE**

Associer l'énergie de l'Intestin grêle à celle du Cœur, voilà qui peut paraître étonnant aux yeux de l'anatomie occidentale. Ce n'est pourtant pas incohérent. On sait que la paroi de l'intestin grêle est en communion étroite avec le système circulatoire, puisque c'est à travers sa paroi que les nutriments extraits des aliments passent dans le sang. De son

côté, la médecine chinoise dit que l'énergie de l'Intestin grêle participe à la transmutation des aliments en énergie. Tout cela n'est pas si éloigné.



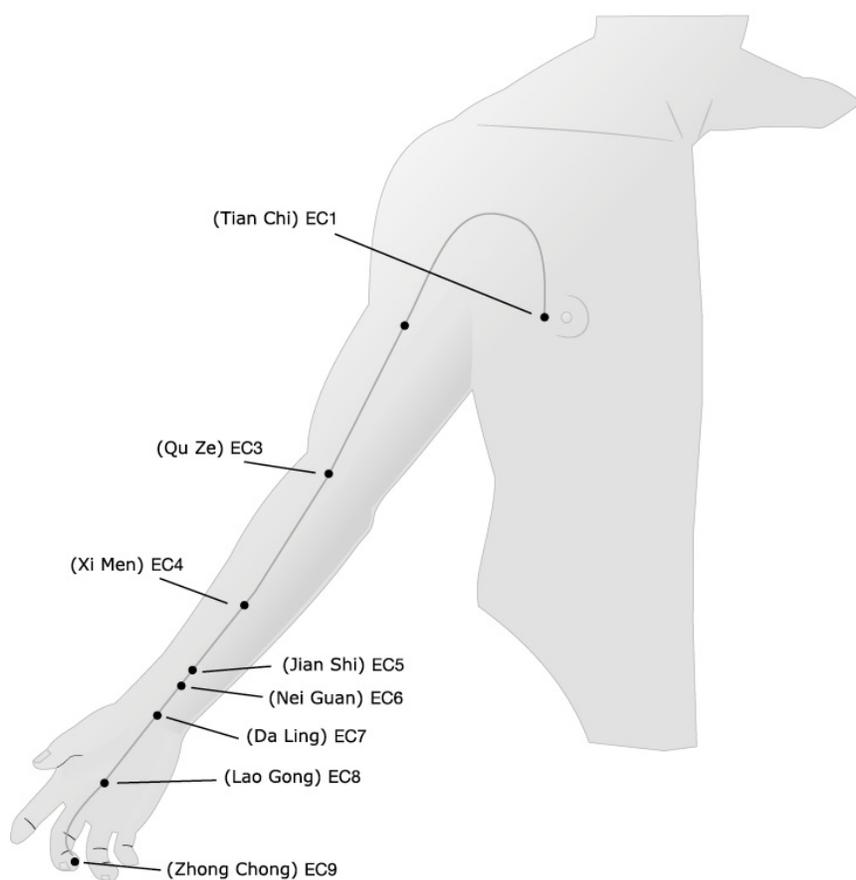
## 7. Le méridien Maître du Cœur

Ce méridien commence dans les tissus externes du Cœur (le péricarde). Il possède deux branches. La première descend vers le diaphragme qu'elle

traverse pour aller rejoindre le méridien Triple réchauffeur (voir ci-dessous). La seconde traverse horizontalement la poitrine jusqu'à l'aisselle qu'elle contourne, puis descend sur la face interne du bras, de l'avant-bras et de la main. Elle se termine à l'extrémité du majeur. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

### ***SON RÔLE***

Comme son nom l'indique, ce méridien abrite une énergie qui contrôle et équilibre toutes les fonctions du Cœur. C'est elle qui, ensuite, transmet à l'organisme les messages en provenance de cet organe. Elle protège aussi le Cœur dans toutes ses activités, y compris au niveau psycho-émotionnel.

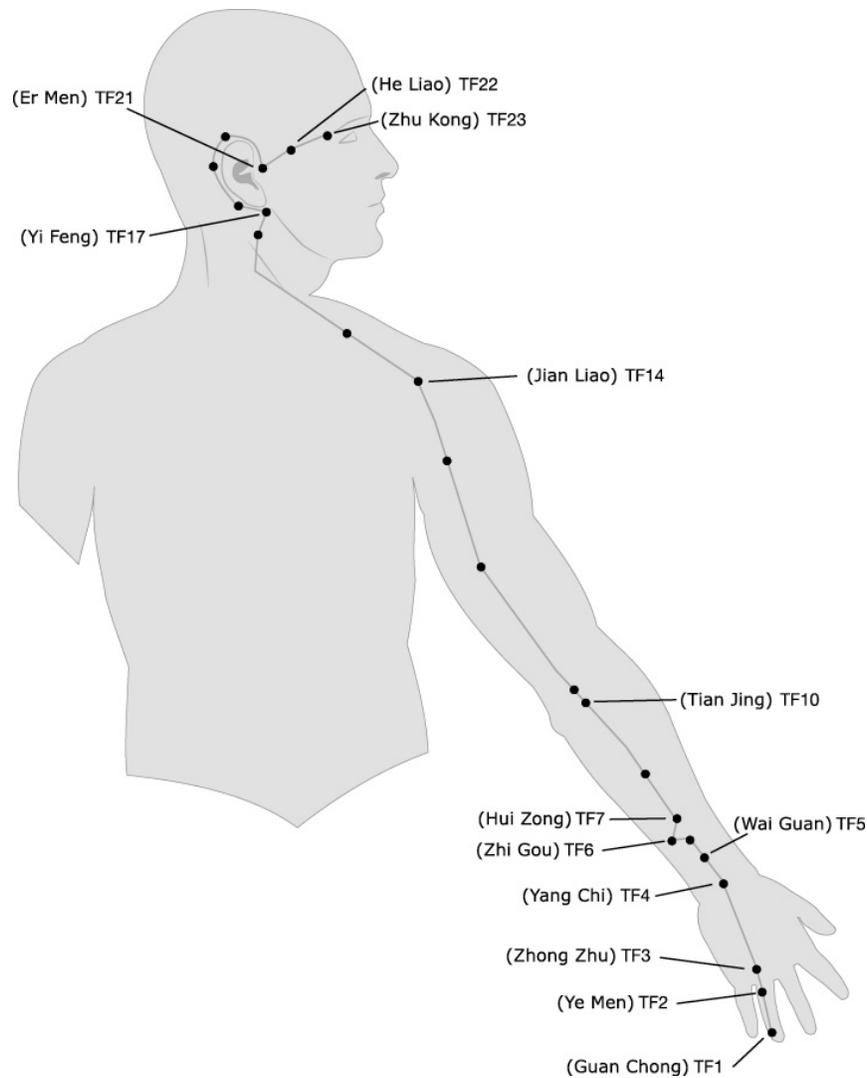


## **8. Le méridien Triple réchauffeur**

Ce méridien commence sur la main, à l'extrémité de l'annulaire. Il remonte ensuite sur le dessus de la main, puis sur l'avant-bras, le coude et le bras, jusqu'à l'arrière de l'épaule. Il pénètre alors à l'intérieur de la poitrine et se sépare en deux branches. La première, plus profonde, descend vers le Cœur, puis traverse le diaphragme et continue son chemin jusqu'en dessous du nombril. La seconde, plus superficielle, est ascendante. Elle suit le côté du cou jusqu'à l'oreille, la contourne, et continue sa route pour se terminer à l'extrémité externe du sourcil. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

#### ***SON RÔLE***

Comme son nom l'indique, ce méridien « réchauffe ». Plus exactement, il équilibre la chaleur interne indispensable aux nombreuses opérations métaboliques, à commencer par la digestion. Il est en lien avec les « trois foyers » (voir chapitre 5, ici). Le méridien Triple réchauffeur agit en amont pour réguler les autres énergies.



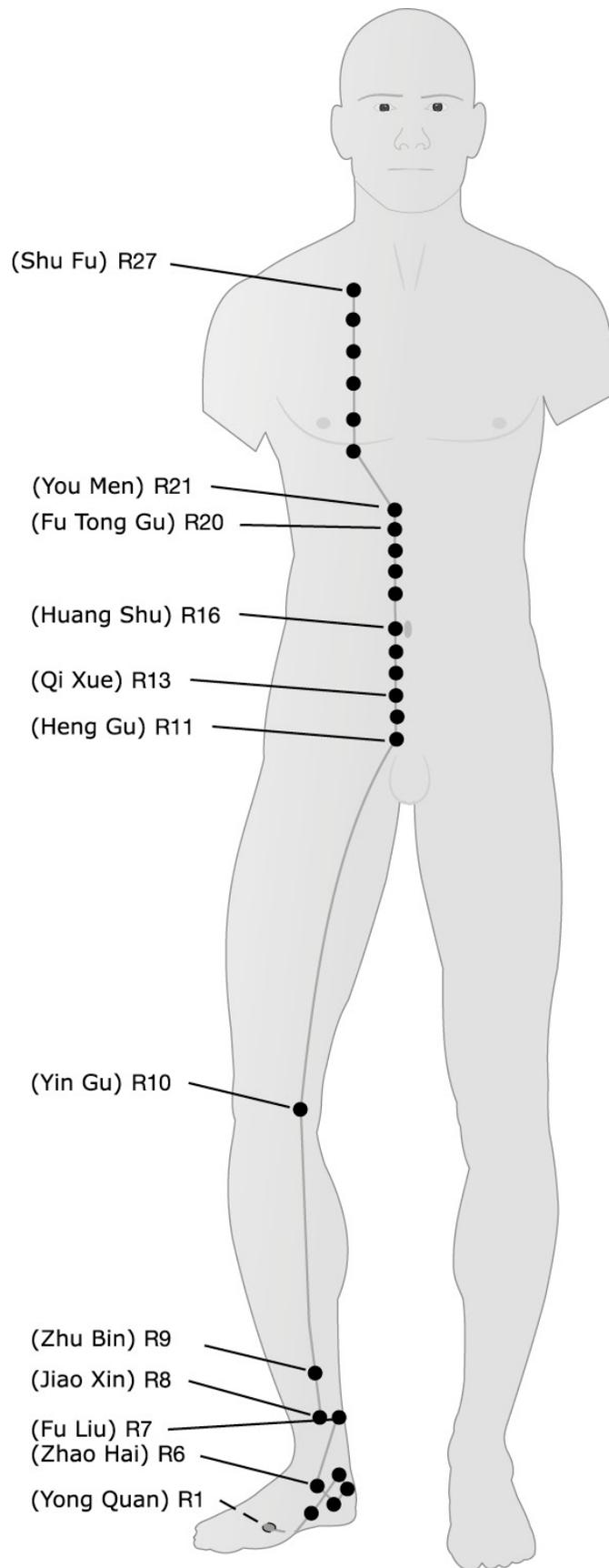
## 9. Le méridien du Rein

Ce méridien commence sous le petit orteil. Il parcourt ensuite la plante du pied sur un tiers de sa longueur avant de traverser le pied pour poursuivre son chemin sur le dessus. Il se dirige vers la cheville et contourne la malléole interne, puis remonte sur la face interne de la jambe et de la cuisse jusqu'à la racine du pubis. Là, il infléchit son cours vers l'intérieur du corps. Il monte à nouveau jusqu'à rencontrer le Rein, son organe attitré, et la Vessie qui lui est associée. Il se rapproche de la surface au-dessus du pubis, puis traverse verticalement l'abdomen et le thorax, jusqu'au niveau de la clavicule. Une deuxième branche part du Rein, puis traverse le Foie et le Poumon, et

continue son chemin pour se terminer à la racine de la langue. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

#### ***SON RÔLE***

S'il est une énergie importante, c'est bien celle qui est liée au Rein. Cet organe stocke le *Jing*, cette énergie essentielle à la sexualité. L'énergie du Rein est étroitement liée aux os et à la moelle. Elle participe donc à la croissance. En plus, comme on peut s'y attendre, le Rein gère l'équilibre en eau du corps. Entre autres...

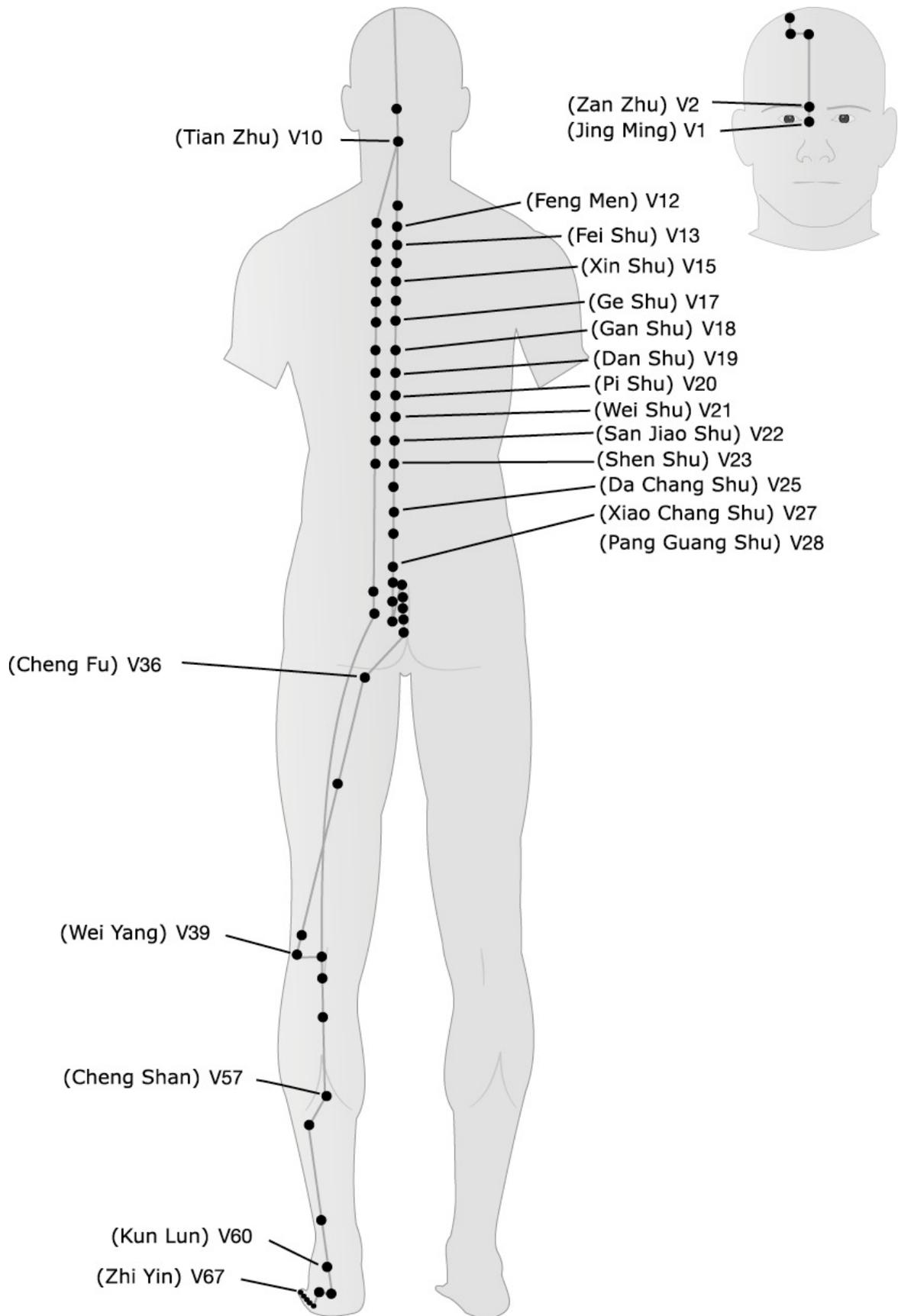


## 10. Le méridien de la Vessie

Ce méridien circule sur la face arrière du corps. Il commence au coin interne de l'œil, puis remonte jusqu'au sommet du crâne en passant par le milieu du front. Il descend ensuite sur l'arrière de la tête jusqu'à la nuque. Là, il se divise en deux branches parallèles, l'une plus profonde que l'autre. La branche de surface descend le long de la colonne vertébrale, légèrement vers l'extérieur, jusqu'au milieu de la fesse. Puis elle continue à descendre sur l'arrière de la cuisse jusqu'au creux du genou. La branche profonde suit le même parcours, un peu plus près de la colonne vertébrale. En chemin, elle rejoint le Rein et la Vessie, son entraille attirée. Elle descend un peu plus bas que la précédente, jusqu'au coccyx, puis s'écarte un peu pour atteindre le genou. Les deux branches se rejoignent alors et le méridien réunifié poursuit son chemin sur l'arrière du mollet jusqu'à la cheville, il contourne la malléole externe et passe par le côté du pied pour se terminer à l'extrémité du petit orteil, rejoignant ainsi le méridien du Rein, l'organe auquel la Vessie est associée. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

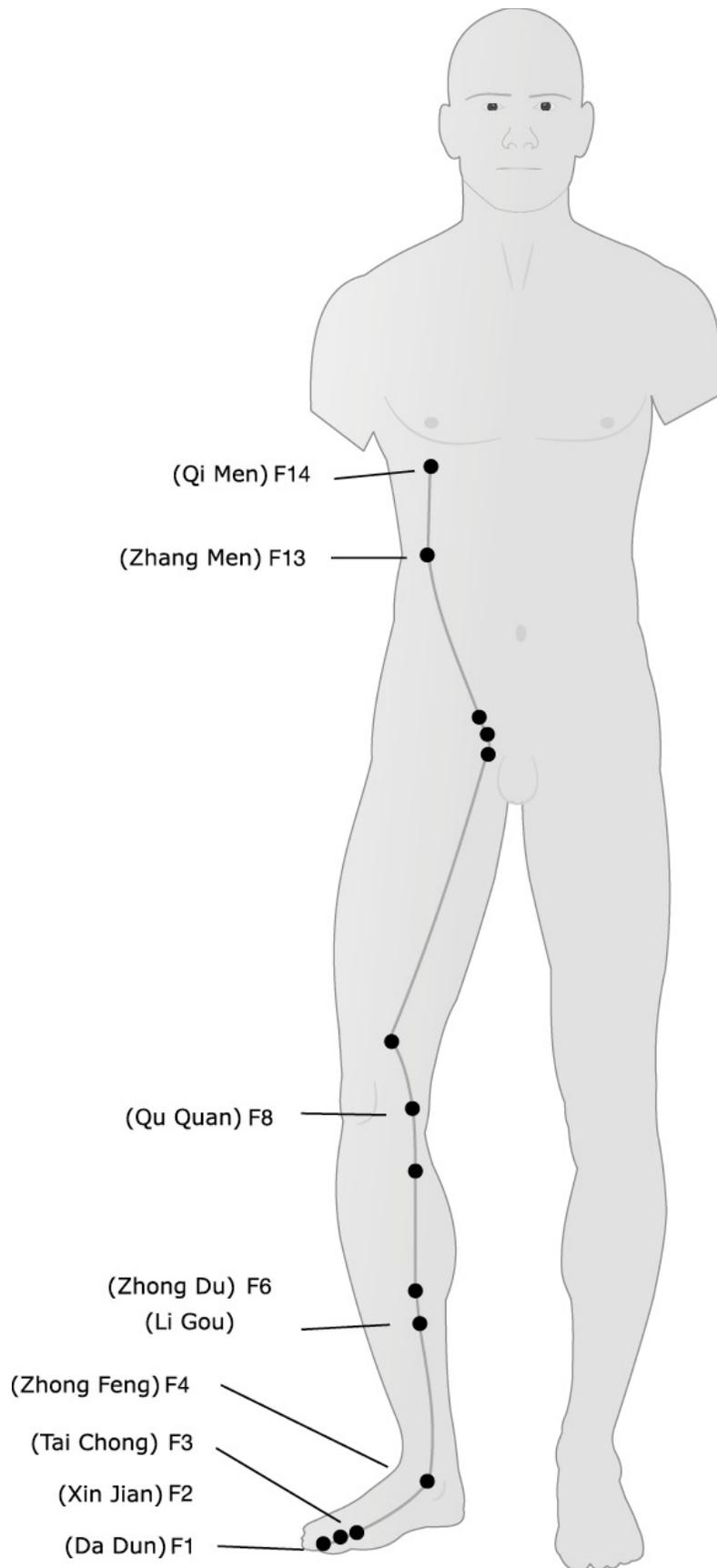
### ***SON RÔLE***

L'énergie qui circule dans ce méridien nourrit la Vessie pour lui permettre de mener à bien son travail de « ministre des liquides ». Cette entraille recueille les liquides impurs collectés par le Rein et se charge de les évacuer.



## **11. Le méridien du Foie**

Il commence sur le gros orteil, parcourt le dessus du pied puis remonte sur la face intérieure de la jambe, du genou et de la cuisse. Parvenu à l'aîne, il entoure la zone génitale externe puis plonge dans la partie basse de l'abdomen. Là, il rejoint le Foie, son organe attiré, et la Vésicule biliaire qui lui est associée. Il infléchit ensuite son parcours vers le bord externe de la cage thoracique, passe sous les côtes et pénètre dans le poumon. Il remonte alors vers la gorge, passe sous le maxillaire et grimpe sur la joue jusqu'à la pommette pour rejoindre l'œil. Il se sépare ensuite en deux branches : l'une descend vers la bouche où elle fait le tour des lèvres ; l'autre remonte à travers le front jusqu'au sommet du crâne. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.



### ***SON RÔLE***

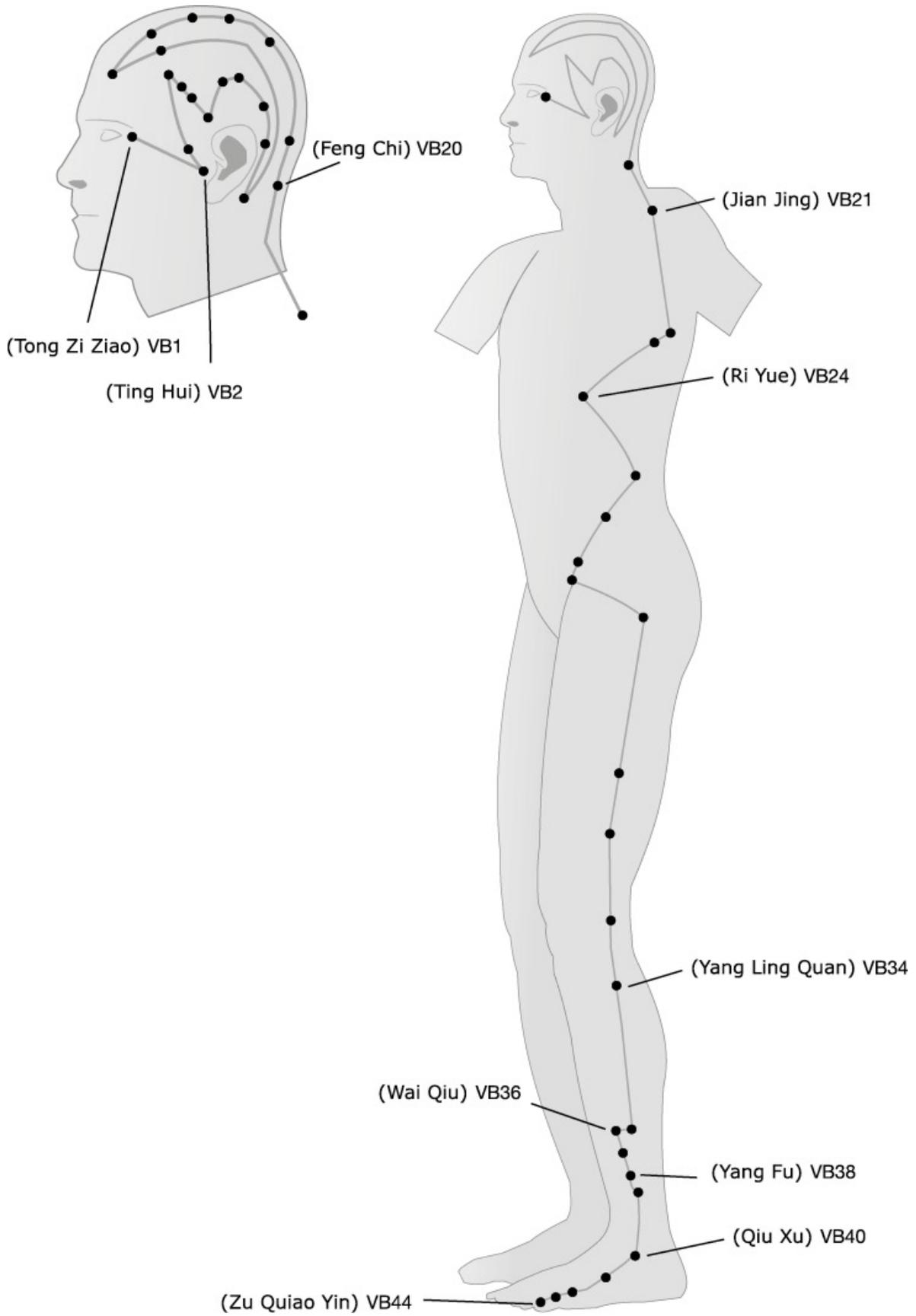
Le rôle primaire du méridien du Foie est, bien sûr, de nourrir cet organe et de contrôler son énergie (voir les fonctions de cet organe dans le chapitre 3, ici). Il a également pour fonction de réguler globalement la circulation de l'énergie dans l'organisme et de « mettre en réserve » le Sang afin qu'il soit disponible en cas de besoin.

## **12. Le méridien de la Vésicule biliaire**

Il démarre au coin externe de l'œil. De là partent deux branches. L'une fait un parcours en zigzag sur la tempe et au-dessus de l'oreille qu'il contourne, puis descend vers l'épaule, rejoint le creux de l'aisselle par l'avant et continue son chemin jusqu'à la hanche. L'autre traverse la joue, puis le cou et la poitrine pour rejoindre la Vésicule biliaire, son entraille attirée, et le Foie qui lui est associé. Cette branche poursuit ensuite son chemin vers le bas, traverse une partie de l'abdomen et ressort sur le côté pour rejoindre la première branche au niveau de la hanche. Ainsi réunies, les deux branches confondues continuent à descendre sur la face externe de la cuisse, du genou et de la jambe, jusqu'à la cheville. Là, le méridien se dirige vers le dessus du pied et se termine à l'extrémité du quatrième orteil. Le même méridien circule de l'autre côté du corps.

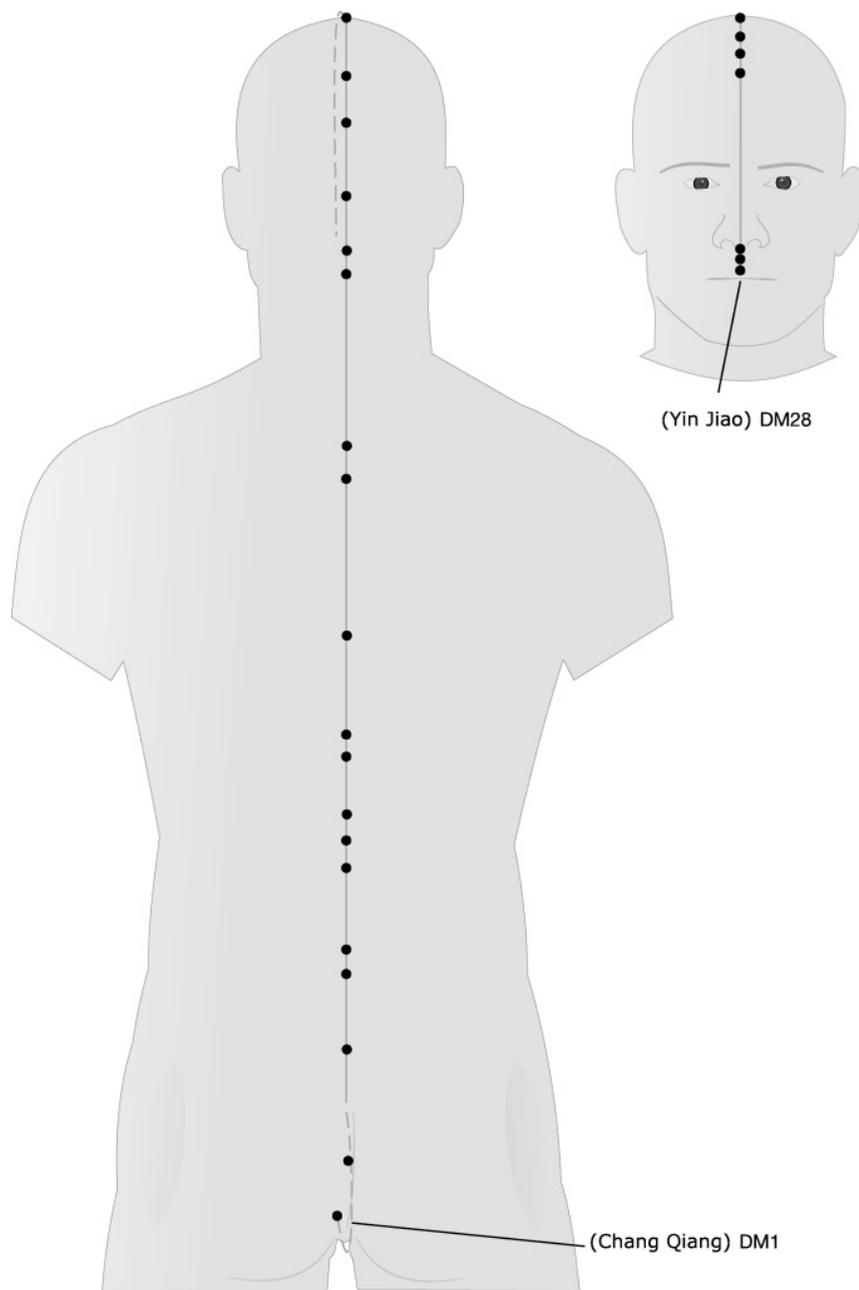
### ***SON RÔLE***

Le méridien de la Vésicule biliaire gère le « travail énergétique » de cette entraille qui, pour la médecine occidentale, se contente de contenir la bile et de la déverser à intervalles réguliers dans le tube digestif. Ce méridien possède une sphère d'action beaucoup plus large et complexe. Il a notamment des répercussions sur la sphère psycho-émotionnelle (voir chapitre 3, ici). On qualifie parfois la vésicule biliaire de « juge qui prend les décisions ».



### **13. Le méridien Vaisseau gouverneur**

Ce méridien commence dans le bas-ventre. Il possède deux branches. La plus profonde remonte par l'intérieur jusqu'au Rein. L'autre (la plus importante) descend jusqu'au périnée puis remonte par l'arrière jusqu'au coccyx, suit la colonne vertébrale, l'arrière du cou et de la tête. Arrivée au sommet, elle se sépare à nouveau en deux. Une branche pénètre dans le cerveau, l'autre suit le milieu du front et l'arête du nez pour se terminer dans la gencive supérieure. C'est un méridien unique.



### ***SON RÔLE***

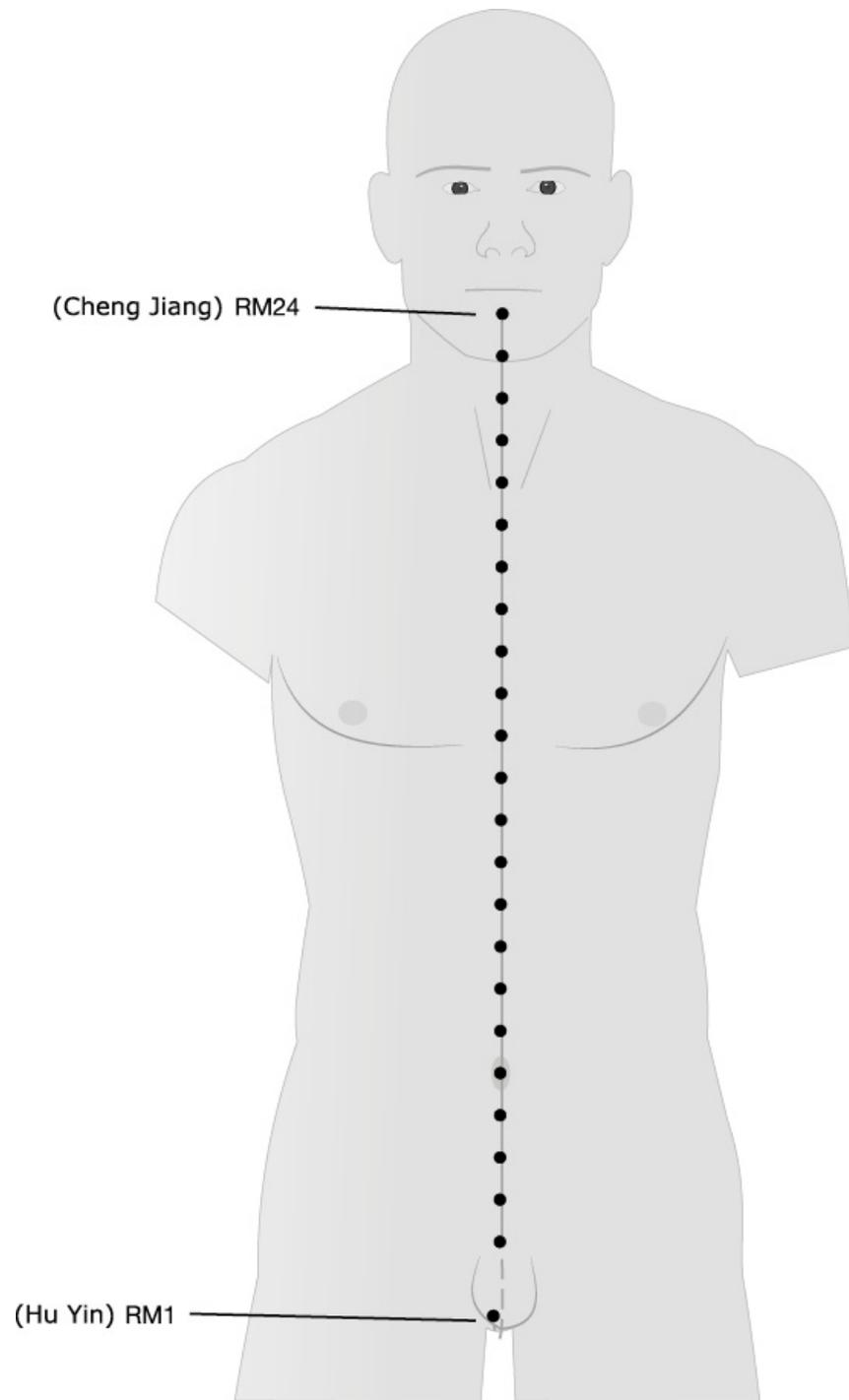
Ce méridien fait partie des « méridiens curieux ». Comme son nom l'indique, il « gouverne » l'énergie. Sa fonction principale est de réguler son flux dans les autres méridiens, de la calmer lorsqu'elle est en excès, et de la stocker pour la restituer lorsqu'elle vient à manquer.

## 14. Le méridien Vaisseau conception

Ce méridien, comme le précédent, commence dans les profondeurs du bas-ventre. Il descend jusqu'au périnée, où il émerge entre l'anus et les organes génitaux externes. Il remonte ensuite sur le ventre, traçant une ligne médiane qui remonte vers la poitrine, la gorge et le bas du visage. Au niveau de la mâchoire inférieure, il se sépare en deux branches qui se dirigent vers les deux yeux. C'est un méridien unique.

### ***SON RÔLE***

C'est le second méridien « curieux » couramment utilisé en médecine chinoise. L'énergie qui y circule a pour fonction de protéger les mouvements qui permettent de concevoir la vie (grossesse), mais aussi de la construire (croissance) et de l'entretenir.



## Une horloge bien réglée

Tous les méridiens, à l'exception des méridiens curieux, communiquent entre eux par des sortes de passerelles qui permettent à l'énergie de passer de

l'un à l'autre. Celle-ci circule ainsi en suivant un planning très bien réglé qui se renouvelle toutes les 24 heures.

- 🕒 **De 3 heures à 5 heures du matin** : l'énergie abonde dans le méridien du Poumon.
- 🕒 **De 5 heures à 7 heures** : elle passe dans le méridien du Gros intestin.
- 🕒 **De 7 heures à 9 heures** : c'est le tour du méridien de l'Estomac.
- 🕒 **De 9 heures à 11 heures** : l'énergie arrive dans le méridien de la Rate.
- 🕒 **De 11 heures à 13 heures** : elle passe dans le méridien du Cœur.
- 🕒 **De 13 heures à 15 heures** : elle circule dans le méridien de l'Intestin grêle.
- 🕒 **De 15 heures à 17 heures** : elle est dans le méridien de la Vessie.
- 🕒 **De 17 heures à 19 heures** : c'est le tour du méridien du Rein.
- 🕒 **De 19 heures à 21 heures** : l'énergie passe dans le méridien Maître du Cœur.
- 🕒 **De 21 heures à 23 heures** : elle arrive dans le méridien Triple réchauffeur.
- 🕒 **De 23 heures à 1 heure** : elle circule dans le méridien de la Vésicule biliaire.
- 🕒 **De 1 heure à 3 heures** : c'est le tour du méridien du Foie.

Ensuite, tout recommence. Inlassablement. Cela ne signifie pas que l'énergie circule dans les différents méridiens uniquement à ces heures-là. Cet emploi du temps correspond à des horaires de flux plus importants, prioritaires. Ainsi, chaque jour, les 12 méridiens les plus importants sont alimentés chacun à son tour.

Le Qi « nourrit » ainsi, par des voies très variées, les principaux organes du corps. Du moins ceux qui sont jugés comme tels par la médecine chinoise traditionnelle. Avant de faire connaissance plus précisément avec eux (voir chapitre 3, ici), nous vous emmenons faire un petit tour du côté de la symbolique chinoise. Car la toile d'araignée de cette pensée extraordinairement cohérente serait difficile à appréhender si elle n'était organisée autour de la notion d'éléments symboliques. C'est ce qui fait le lien

entre le fonctionnement du corps, des pensées et des émotions d'un côté, et les grands outils thérapeutiques que sont l'alimentation (voir chapitre 5, [ici](#)) et les plantes (voir chapitre 6, [ici](#)) de l'autre.

- 
1. Pour en savoir plus sur ce sujet extrêmement complexe, reportez-vous au dossier écrit par Miriam Gablier et intitulé « La révolution quantique », dans *L'inexploré* n° 30 (avril/mai/juin 2016), magazine publié par l'Institut national de recherche sur les expériences extraordinaires.
  2. La physique quantique donne lieu, aujourd'hui encore, à des spéculations parfois hasardeuses et à des discussions houleuses entre physiciens, et aussi entre scientifiques, philosophes et acteurs du monde spirituel. Seules quelques données fondamentales ne font pas débat, dont celle-ci.
  3. Dans *Comprendre la médecine chinoise : la toile sans tisserand*, Editions Satas, 2007.
  4. Editions Marabout, réédité en 2016.
  5. Ce Qi originel siège plus précisément dans une zone située entre les deux reins, le Ming men. Elle est considérée en médecine chinoise comme la « Porte » par laquelle le Tao pénètre en nous pour « planter la graine de la vie » au moment de la conception.
  6. Éditions Flammarion Poche, 2002.
  7. Éditions Marabout, réédité en 2016.
  8. Il faut y rajouter d'autres points situés en dehors des méridiens, ou en profondeur, ce qui porte le nombre total de points à près de 2 000.
  9. Vous trouverez une présentation détaillée de ces organes et de ces entrailles dans le chapitre 3, [ici](#)).

## CHAPITRE 2

# AU CŒUR DE LA SYMBOLIQUE CHINOISE

**L**a grande affaire de la médecine chinoise, c'est l'énergie : ce Qi qui circule dans notre corps et nous maintient en vie ; ce Qi qui, lorsqu'il est perturbé, provoque des maladies ; ce Qi que nous pouvons entretenir au quotidien de manière à ce que sa circulation reste toujours harmonieuse.

Comment ? Pour le comprendre, il faut pénétrer dans l'univers des éléments symboliques. À nos yeux d'Occidentaux, les symboles (Eau, Feu, Air, Terre) ne sont que des supports utilisés pour élaborer des idées plus ou moins déconnectées de la réalité. Dans la pensée chinoise, ils sont au centre de la toile d'araignée. Elle les identifie comme des états qui se succèdent, des phases, des mouvements perpétuels. Les éléments symboliques constituent ainsi un outil de base pour la compréhension de tout l'édifice. Comme l'explique le Dr Yves Réquena<sup>1</sup> : « Système stable, ouvert, évolutif, les cinq éléments ont accueilli, et accueillent encore, toutes formes d'inspirations. Ils n'ont donc jamais cessé de s'enrichir. Cette véritable aventure humaine, primitivement chinoise, est en train de devenir universelle car le système des cinq éléments est formidablement cohérent. »

Première surprise : les Chinois reconnaissent donc cinq éléments quand nous n'en admettons que quatre. Ce sont le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. Ils n'ont pas été choisis au hasard puisqu'ils correspondent à la grande marche de la nature. À chaque élément sont liés un organe et une entraille, mais aussi un type de tissu, un orifice corporel, une saveur (non en termes de goût mais de qualité d'énergie), une couleur, une note de musique, une planète, un animal, une saison, un état psychologique... Cet immense système de correspondance constitue un fil d'Ariane permettant aux

néophytes de saisir la cohérence de l'ensemble. Ils tissent aussi des liens entre les déséquilibres énergétiques et les moyens de rétablir l'harmonie.

### ***DES ÉLÉMENTS OU DES PHASES ?***

Dans notre conception occidentale, le concept d'élément fait référence à des états de la matière : l'air c'est le gaz, l'eau le liquide, la terre la matière solide, et le feu la combustion qui transforme. La médecine chinoise y voit, encore une fois, une dynamique. Le terme d'origine est d'ailleurs traduit parfois par « phase », ce qui rend mieux compte du mouvement qui les anime.

Ces éléments, ou ces phases, sous-tendent la réflexion médicale chinoise, quand bien même ils ne sont pas directement utilisés par les thérapeutes pour établir leur protocole de soin (l'étude et la pratique font qu'ils n'en ont plus besoin). Mais pour nous, ils permettent de saisir de manière globale les contours de cette médecine si étrange à nos yeux.

## **Pourquoi cinq éléments ?**

Pour comprendre la manière dont se sont construits les cinq éléments chinois, il faut revenir loin en arrière. L'image appartient au Dr Yves Réquena<sup>2</sup> : « Imaginons, au début de la civilisation, un homme debout, regardant les mouvements du soleil qui se lève à l'est, culmine au milieu du ciel puis se dirige vers l'ouest où il se couche, laissant place à la nuit. Imaginons le même homme qui observe les phénomènes de la nature pendant une année. » Il remarque alors quatre périodes différentes dans le déroulement de l'année : l'hiver, où les jours sont courts et où il fait froid ; l'été, où les jours sont longs et où il fait chaud ; et les deux périodes intermédiaires où les durées s'équilibrent. Il les rapproche de ce qui se passe dans la nature : le printemps où celle-ci s'éveille, l'été où elle bat son plein, l'automne où elle commence à décliner, et l'hiver où elle s'endort. Tout naturellement, il superpose ce rythme avec les quatre points cardinaux : l'été, ce sera le sud ; l'hiver, ce sera le nord. Le printemps et l'automne correspondront à l'est (le réveil du soleil) et à l'ouest (son déclin). Ainsi, c'est l'Homme, placé au centre de la représentation, qui permet de passer d'un système symbolique à 4 éléments (le nôtre), qui se contente de dépeindre le monde, à un système symbolique à 5 éléments qui décrit les relations de l'Homme avec le monde.

### **LA CINQUIÈME SAISON**

À chaque élément est associée une grande variété de notions (voir les explications dans la suite de ce chapitre). Et parmi elle, les saisons. Aux quatre que nous connaissons, les Chinois en ajoutent une cinquième qui correspond à ce que, en Amérique du Nord, on appelle « l'été indien ». C'est une période de transition entre la fin de l'été et le début de l'automne. Une pause entre la saison où l'activité de la nature bat son plein, et celle où elle commencera à refluer. Une intersaison pour nous, mais une période bien réelle pour les Chinois.

### **Cinq éléments pas comme les nôtres**

Ainsi, les cinq éléments chinois figurent cinq représentations des cycles de la nature, cinq « moments » de sa perpétuelle évolution. En voici une brève description.

**木** **Le Bois** : c'est l'élément du printemps, qui correspond aux premiers beaux jours et à la montée de la sève dans la nature qui s'éveille. L'énergie est vivace mais pas encore puissante.

**火** **Le Feu** : c'est l'élément de l'été, lié au zénith du soleil, aux grosses chaleurs et à l'apogée de la nature. L'énergie est ardente et vigoureuse.

**土** **La Terre** : c'est l'élément de la cinquième saison, un répit entre ce point culminant et la descente de la sève qui annoncera l'automne. L'énergie est tempérée, elle fait une pause avant son inexorable reflux. Elle se ressource, en quelque sorte.

**金** **Le Métal** : c'est l'élément de l'automne. Les feuilles tombent, les graines s'enfouissent dans le sol où elles retrouvent le Métal qui s'y niche. L'énergie décroît et se rafraîchit.

**水** **L'Eau** : c'est l'élément de l'hiver, saison de pluie, de neige, de glace... L'énergie devient froide et humide. Elle agit en profondeur, cachée

dans les entrailles de la terre... Avant le printemps prochain.

Ces cinq éléments se retrouvent dans notre corps. « Passionnés par la politique et l'administration de leur Empire, poursuit le Dr Réquena, les Chinois ont établi un système de relations entre l'agencement du corps et le cosmos, qui s'inspire de l'organisation politique impériale. » Ils ont ainsi désigné cinq organes principaux à leurs yeux, et les ont associés aux cinq éléments.

- **Le Foie** est l'organe du Bois et du printemps.
- **Le Cœur** est l'organe du Feu et de l'été.
- **La Rate** est l'organe de la Terre et de l'intersaison.
- **Le Poumon** est l'organe du Métal et de l'automne.
- **Le Rein** est l'organe de l'Eau et de l'hiver.

Ces cinq organes sont « pleins », de nature énergétique Yin (les Chinois les nomment *Zang*). Leur sont jumelés cinq organes creux, les entrailles, de nature énergétique Yang (appelés *Fu*).

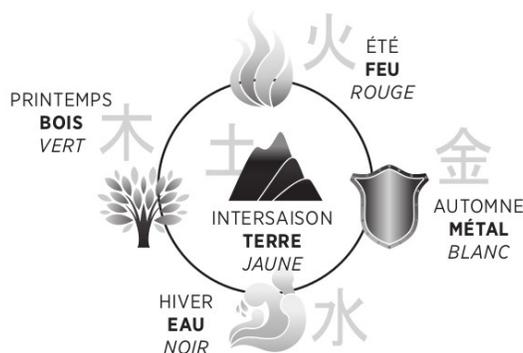
- **La Vésicule biliaire** est liée au Foie, donc au Bois et au printemps.
- **L'Intestin grêle** est lié au Cœur, donc au Feu et à l'été.
- **L'Estomac** est lié à la Rate, donc à la Terre et l'intersaison.
- **Le Gros intestin** est lié au Poumon, donc au Métal et à l'automne.
- **La Vessie** est liée au Rein, donc à l'Eau et à l'hiver.

Une première constatation saute aux yeux : ces couples ne sont pas tous cohérents aux yeux de la physiologie occidentale. Si ceux que forment le Rein et la Vessie, ou le Foie et la Vésicule biliaire, semblent couler de source, l'association du Cœur et de L'intestin grêle ou du Poumon et du Gros intestin semblent un brin tirés par les cheveux. Pourtant, vous le verrez, ils correspondent à une autre forme de cohérence, bien différente de notre vision occidentale du corps humain et de son fonctionnement.

**LES CORRESPONDANCES NE DOIVENT RIEN AU HASARD**

Le système de correspondances qui relie chaque élément symbolique à un ensemble de principes (saveur, liquide, note...) n'est pas né du hasard. C'est le résultat d'une longue et précise observation.

Prenez les couleurs. Le *Vert*, associé au Bois et au printemps, reflète bien la couleur de la nature à cette époque de l'année. Le *Rouge* est, bien sûr, associé au Feu et à l'été, ce qui n'étonnera personne. Le *Jaune* est la couleur de la Terre et de l'intersaison. C'est la teinte du sol dans la Chine du Nord où est né ce système de correspondances. Si la couleur du Métal et de l'automne est le *Blanc*, c'est par association avec l'éclat argenté de nombreux métaux (argent, platine, mercure...). Enfin, si l'Eau et l'hiver sont associés au *Noir*, c'est en corrélation avec la nuit et les profondeurs insondables de l'océan.



## **Le *Shen* : à chaque élément son « âme »**

Voilà encore une notion difficile à cerner pour nos esprits cartésiens. Chaque élément symbolique possède son *Shen*. Ce terme désigne un ensemble de notions beaucoup plus évanescentes, qui caractérisent l'élément à travers l'émotion qu'il fait naître en nous, l'influence qu'il a sur notre conscience et sur notre comportement psycho-émotionnel. Le terme *Shen* est souvent traduit par « âme végétative ». On parle aussi d'« esprit » des éléments. Chacun possède une fonction propre, en relation avec les autres *Shen* puisque, une fois encore, rien n'est séparé dans la grande toile d'araignée de la pensée chinoise.

Chaque organe majeur est ainsi associé à un *Shen* qui influence notre vie psychique et émotionnelle. Tout déséquilibre dans l'énergie de cet organe est susceptible d'influencer notre vie intérieure. Même les rêves en sont affectés. Selon que l'énergie est en excès ou en vide, les images oniriques qui peuplent nos nuits prennent une tonalité différente qui peut alerter le médecin et l'orienter vers un type de déséquilibre particulier. Ensemble, tous les *Shen* forment le *Shen* global, comme des ruisseaux qui se rejoignent pour former

une grande rivière. Et ce *Shen* global peut être vu comme le tronc d'un arbre dont émergent les branches constituées par les *Shen* associés aux différents éléments symboliques.

#### **LA RONDE DES ÉMOTIONS**

Ces *Shen* sont également liés à des émotions particulières, positives ou négatives, qui peuvent devenir prépondérantes lorsque l'énergie de l'élément (et de son organe majeur) n'est plus harmonieuse.

- L'émotion du Bois est la colère.
- L'émotion du Feu est la joie.
- L'émotion de la Terre est le souci et le ressassement mental.
- L'émotion du Métal est la tristesse.
- L'émotion du Rein est la peur.

Par le biais de ces correspondances, nombre de symptômes psycho-émotionnels peuvent être soignés par un rééquilibrage énergétique. Et même lorsqu'il ne s'agit pas à proprement de parler de troubles, les variations de l'humeur donnent au thérapeute des indications complémentaires sur le type de déséquilibre énergétique à l'origine des symptômes physiques.

### **La saveur : une énergie délectable**

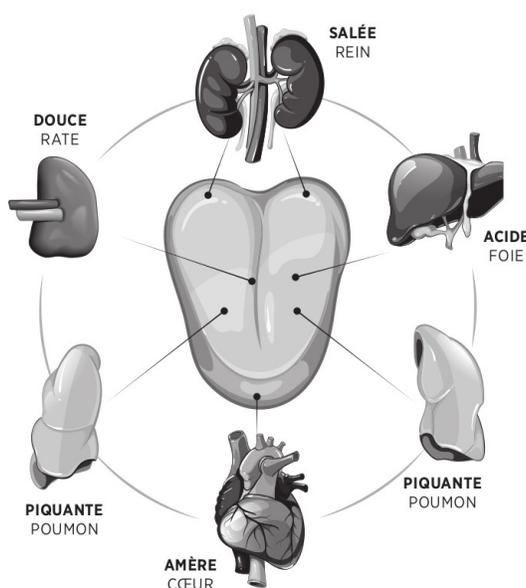
Pour que ce panorama des éléments soit complet, il faut lui ajouter une notion très particulière : la saveur. Chez nous, le terme désigne le goût des aliments tel que le perçoivent nos papilles gustatives. Pour la médecine chinoise, il décrit une « qualité énergétique ». Comprenez : une faculté que possèdent les aliments (et les plantes médicinales) d'agir d'une manière spécifique sur telle ou telle énergie. Les mots employés sont les mêmes : acide, amer, doux, piquant, salé. C'est donc encore l'énergie qui fait le lien entre l'homme et certains éléments de son environnement, qu'il peut utiliser pour entretenir sa santé et pour se soigner.

Il existe cinq saveurs. Chacune possède une fonction énergétique.

- **Les aliments et les plantes de saveur acide** « rassemblent » l'énergie. Ils ont un effet astringent. Ils resserrent les tissus et ralentissent l'évacuation des liquides.

- **Les aliments et les plantes de saveur amère** drainent la chaleur hors de l'organisme.
- **Les aliments et les plantes de saveur douce** sont équilibrants et nourrissants. Ils favorisent globalement la production de l'énergie.
- **Les aliments et les plantes de saveur piquante** stimulent la circulation de l'énergie et des liquides vitaux. Ils drainent ces derniers hors du corps lorsqu'ils sont trop abondants.
- **Les aliments et les plantes de saveur salée** ont des vertus émoullientes : ils assouplissent, purgent, dispersent...

En plus, chaque saveur est liée à l'un des organes majeurs : la saveur acide est associée au Foie, la saveur amère au Cœur, la saveur douce à la Rate, la saveur piquante au Poumon et la saveur salée au Rein. Absorbée en grande quantité, chacune disperse l'énergie dans son organe attitré, et la stimule dans l'organe qui le domine. Absorbée en petite quantité, elle régule et nourrit l'énergie dans l'organe auquel elle est liée.



On peut ainsi utiliser les aliments et les plantes médicinales, en fonction de leur saveur, pour stimuler ou au contraire disperser l'énergie dans un organe, dans l'entraille qui lui est associée, et globalement dans les méridiens correspondants. Cela n'empêche pas les aliments et les plantes d'avoir, dans le même temps, des fonctions complémentaires précises (voir chapitre 5, ici

et chapitre 6, ici). L'effet de chacun résulte de la combinaison entre ces différents aspects énergétiques.

Nous pourrions même envisager nos attirances alimentaires comme des messages du corps nous indiquant que nous avons plus ou moins besoin, à un moment donné, d'une énergie plus que d'une autre, d'une saveur plus que d'une autre. Une envie pressante de manger des cornichons ? Une attirance soudaine pour un plat très épicé et brûlant ? Ce pourrait être un besoin d'énergie acide ou piquante. Cependant, il faudrait pour cela que d'autres messages ne viennent pas brouiller les pistes. Il faudrait que nous ayons une alimentation toujours saine et équilibrée, sans pesticides ni additifs chimiques, et un organisme régulièrement drainé et détoxifié. Ce n'est pas souvent le cas dans le monde occidental d'aujourd'hui. Sans compter nos habitudes alimentaires qui occultent parfois les informations que notre corps nous envoie. Il est donc très difficile, en pratique, d'écouter ces messages énergétiques dans notre vie quotidienne.

#### ***DES COMPOSANTS ET DES PRINCIPES ACTIFS***

Les aliments ont parfois (pas toujours, loin de là) des saveurs énergétiques qui se rapprochent de leur goût. Certains aliments acides chez nous, comme le citron, le sont également dans la nomenclature chinoise. Certains aliments amers, comme le café, le sont tout autant.

Les deux approches se rejoignent sans doute à cause des composants présents dans les aliments et des principes actifs dans les plantes. Ceux-ci étant très nombreux, ce sont les composants et les principes actifs majeurs qui sont à l'origine de cette saveur énergétique, même si les textes classiques n'y font jamais référence. Un pont jeté entre Orient et Occident ?

## **Le Bois : l'élément du printemps** 木

Voici donc le premier des cinq éléments : le Bois. Il arrive en tête car il représente l'éveil de la nature, le début de son cycle de renouvellement après le long sommeil de l'hiver. Il exprime l'activité fébrile du printemps : les graines germent ; les bourgeons font leur apparition ; les animaux qui hibernent émergent de leur léthargie.

Au printemps, la température est douce et nous pousse à sortir de chez nous. Dans les végétaux, la sève monte pour aller nourrir les jeunes pousses. L'énergie du Bois est vive, soudaine. Dans la nature, le ciel peut noircir brusquement et des orages éclatent, parfois violents mais de courte durée. C'est l'image typique des giboulées de Mars.

Cette énergie du Bois est annonciatrice d'évolution, de transformation, de germination... À l'image de ce vent de printemps qui emporte avec lui le pollen pour aller inséminer les fleurs qui donneront des fruits pendant la saison suivante. Pour l'heure, il s'agit de sortir de la torpeur hivernale et d'ouvrir la voie aux changements à venir. C'est le moment de se préparer à accueillir le renouveau sous toutes ses formes. Ce n'est pas un hasard si, dans de nombreuses cultures, le Bois symbolise la matrice universelle et la « matière première », au sens propre du terme (dans la Grèce antique, dans l'Inde ancienne...). C'est ce bois brut que l'on sculpte pour en faire jaillir un objet ou une forme. Il devient ainsi la représentation du creuset dans lequel naissent les transformations et les mutations. Ceci rejoint cela.

Dans le corps, l'énergie s'anime dans les méridiens associés à cet élément : celui du Foie et celui de la Vésicule biliaire. L'émotion associée au Bois, la colère, est plus présente qu'à l'accoutumée et se manifeste en poussées plus irrésistibles que pendant le reste de l'année (voir les descriptions précises des organes, des entrailles et des émotions dans le chapitre 3, ici). Nos processus internes suivent ce mouvement. Au printemps, notre Qi connaît les mêmes variations rapides. Il accélère, se réchauffe et se déploie.

L'énergie du Bois influence aussi le *Shen* lié à cet élément : le *Hun*. C'est lui qui régule les flux émotionnels afin d'éviter qu'ils « débordent » et nous dépassent. Les grosses colères contenues, par exemple, qui explosent d'un coup sans que nous l'ayons vu venir. Le *Hun* est aussi lié à la pulsion de vie, à l'élan vital. Il participe à la mémoire. Il favorise le bon déroulement de toutes les étapes du processus qui permettent d'engranger les souvenirs, notamment la mémorisation visuelle (le Bois est lié au Foie, lequel est associé aux yeux). Il harmonise l'atmosphère des rêves (ce qui permet d'éviter les cauchemars). Enfin, il influence le développement de l'intuition.

Les perturbations dans l'énergie du Bois ont en retentissement sur le *Hun* qui ne peut plus remplir correctement ses fonctions régulatrices. Lorsqu'il est affaibli, la mémoire chancelle et l'équilibre émotionnel se fragilise.

L'ÉLÉMENT BOIS ET SES CORRESPONDANCES	
Planète	Jupiter
Direction	Est
Heure de la journée	Aurore
Qualité de l'énergie	Réchauffante
Organe	Foie
Entraille	Vésicule biliaire
Organes sensoriels	Yeux
Tissus	Muscles et Tendons
Liquide organique	Larmes
Émotion	Colère
Saveur	Acide
Métal	Étain
Couleur	Vert
Note	<i>Jiao</i> (La)
Animaux	Coq et Dragon
Esprit	<i>Hun</i>

## Le Feu : l'élément de l'été 火

Cet élément est associé à la deuxième saison de l'année chinoise : l'été. C'est le temps de la maturité, lorsque les fruits mûrs à point sont prêts à tomber de l'arbre s'ils ne sont pas rapidement cueillis. L'énergie de l'été est chaude, sèche, mais aussi foisonnante. Une énergie d'abondance. Du moins tant que la chaleur ne se fait pas trop puissante, auquel cas l'énergie de l'été devient brûlante, torride. L'heure de midi, en été, lorsque le soleil à son zénith darde ses rayons presque verticalement sur la terre, est comme un pléonasme de l'élément Feu : celui du jour se superpose à celui de l'année.

Dans tous les cas, c'est une énergie stimulante qui pousse à une activité joyeuse. L'heure est aux longues journées et aux soirées qui s'étirent. En été, l'énergie qui circule dans les méridiens est puissante et vive. Elle « recharge » le corps et lui fournit une vitalité nouvelle. Elle nous pousse à bouger, agir, communiquer... Il sera temps, plus tard, de plonger en soi pour livrer son mental aux pensées et aux réflexions. Pour l'instant, l'heure est au plaisir et à la joie, qui est d'ailleurs l'émotion associée au Feu. Joie et plaisir prennent divers visages, puisque le Feu est également associé à la bouche. Les délices gustatifs sont donc au programme.

Cette énergie excitante circule dans le corps via deux méridiens : celui du Cœur l'organe du Feu, et celui de son entraille, l'Intestin grêle (voir les descriptions de ces organes dans le chapitre 3, ici). Dans d'autres cultures, le Feu est considéré comme un symbole de purification et de régénération (la Rome antique, la civilisation Khmer...). Ce qui se rapproche de la conception chinoise puisque cet élément, en produisant une énergie ardente, contribue à consumer les sentiments et les émotions. L'être en ressort « lavé » de ses scories et « rechargé » pour affronter le reflux des saisons suivantes.

L'histoire raconte que les premiers grands sages, pour concevoir les bases de la pensée chinoise, regardaient vers le sud (la direction associée au Feu et à l'été) afin de percevoir plus clairement l'ordre du monde. Cette sagesse est représentée par l'esprit du Feu : le *Shen*. Ce terme désigne à la fois ce dernier, et la notion globale d'âme végétative des éléments. Finalement, tous les *Shen* sont des aspects différents et complémentaires du *Shen* lui-même.

Celui du Cœur s'occupe plus précisément de la conscience. Un *Shen* bien nourri, par une énergie du Cœur équilibrée, est garant d'une conscience claire. La vigilance, la capacité d'attention et de concentration sont liées au *Shen* du Cœur. La mémoire l'est donc aussi (d'une manière différente de celle du *Hun*) puisque la qualité des informations que nous mémorisons dépend de l'acuité de nos perceptions sensorielles

Mais le *Shen* du Cœur dépasse ce niveau simplement cognitif. Un *Shen* équilibré permet d'être en harmonie avec ce qui nous entoure, à commencer par les humains. L'empathie est une des qualités du *Shen* du Cœur. Si cette

énergie se déséquilibre, nous pouvons soit nous effacer pour laisser toute la place aux autres, dans un mouvement d'oblation exagéré, soit nous rigidifier et ne leur en laisser aucune. Le *Shen* du Cœur, lorsqu'il est harmonieux, permet de trouver sa juste place dans les relations humaines.

L'ÉLÉMENT FEU ET SES CORRESPONDANCES	
Planète	Mars
Direction	Sud
Heure de la journée	Midi
Qualité de l'énergie	Chaude
Organe	Cœur
Entraille	Intestin grêle
Organes sensoriels	Bouche
Tissus	Vaisseaux sanguins
Liquide organique	Sueur
Émotion	Joie
Saveur	Amère
Métal	Fer
Couleur	Rouge
Note	<i>Zhi</i> (Do)
Animaux	Cheval et Phœnix
Esprit	<i>Shen</i>

## La Terre : l'élément de l'intersaison

Nous voilà arrivés à ce « cinquième élément » qui perturbe nos habitudes, et à cette « cinquième saison » qui nous égare encore davantage. C'est vrai : la Terre jouit d'une place à part dans la palette des éléments. La Terre, c'est l'été indien, cet intermédiaire entre l'été et l'automne, entre la vigueur et le repli, entre la chaleur et la fraîcheur. C'est le point d'équilibre à partir duquel on peut observer les débordements de la nature dans son ensemble. Rien d'étonnant à ce que cet élément soit lié, avant tout, à l'équilibre, à l'harmonie et à la tempérance.

Les Chinois y ajoutent aux quatre points cardinaux de notre tradition un point central : celui de l'observateur. C'est la place à partir de laquelle on peut contempler les quatre directions fondamentales. Cette notion se retrouve dans les caractéristiques de la Terre. Le climat est doux à la fin de l'été, échappant aux foudres de la chaleur et précédant la fraîcheur de l'automne. L'heure associée à la Terre est à mi-chemin entre le zénith et le coucher du soleil, au milieu de l'après-midi. La saveur est douce, ce qui ne signifie pas forcément sucrée, mais plutôt neutre (ni acide, ni salée, ni amère, ni piquante).

Dans les traditions occidentales, la terre représente la fonction maternelle, alors que dans la plupart des sociétés africaines, elle est liée à la fécondité. Pour les Aztèques, c'est en même temps la mère nourricière et celle qui punit lorsque certaines règles n'ont pas été observées par le groupe qui y vit. La pensée chinoise propose une signification médiane. La Terre réunit les opposés et apaise les contraires. Cette image dénuée d'aspérités ne fait pourtant pas de la Terre un élément mineur dans la pensée chinoise. Au contraire. C'est l'élément à partir duquel les autres prennent leur relief. Son énergie circule dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac, deux organes très impliqués dans la digestion (voir chapitre 5, ici). Mais ce n'est pas leur seule fonction (leur description dans le chapitre 3, ici). C'est une énergie douce, stable, entachée d'une certaine humidité. Pas autant que les éléments suivants, certes, mais c'est le début de l'humidification après l'explosion du printemps et la chaleur asséchante de l'été.

Le *Shen* de la Terre, appelé *Yi* concerne les pensées. Ce terme ne renvoie pas à l'intuition ou à la pulsion spirituelle. C'est vraiment du processus mental qu'il s'agit. Le *Yi* est l'énergie qui nourrit nos facultés mentales, celles-là mêmes qui nous permettent d'éclairer et d'équilibrer nos émotions. Le *Yi* possède une dimension apaisante, pondératrice. Un *Yi* puissant permet de penser de manière juste, sans excès, sans ruminantion. Lorsque cette énergie se déséquilibre, les pensées s'affolent et tournent à la ruminantion mentale (celle-ci est d'ailleurs l'émotion associée à la Terre, comme vous le verrez dans le chapitre 3, ici).

Le *Yi* représente une forme de tempérance entre nous et notre environnement. Il nous aide à nous adapter à ce qui nous entoure (humains compris), et à tirer de nos expériences des apprentissages qui vont nous aider à mieux vivre au quotidien. C'est lui qui coordonne l'action des différents aspects du *Shen*, afin qu'ensemble ils puissent s'exprimer dans toute leur dimension subtile. Le *Yi* participe à notre faculté de concentration en tempérant les flux de sollicitations internes et externes afin que nous puissions focaliser notre mental sur les sujets que nous choisissons.

Le *Yi*, c'est également l'intention que nous mettons dans nos actes. Dans les arts martiaux (en particulier le Tai chi), cette dimension du *Yi* est fondamentale. C'est l'intention que l'on met dans le mouvement qui permet d'effectuer les gestes justes.

L'ÉLÉMENT TERRE ET SES CORRESPONDANCES	
Planète	Saturne
Direction	Centre
Heure de la journée	Après-midi
Qualité de l'énergie	Harmonisante
Organe	Rate/pancréas
Entraîlle	Estomac
Organes sensoriels	Lèvres
Tissus	Muscles
Liquide organique	Salive
Émotion	Souci, ressassement mental
Saveur	Douce
Métal	Plomb
Couleur	Jaune
Note	<i>Gong</i> (Fa)
Animaux	Bœuf
Esprit	<i>Yi</i>

**Le Métal : l'élément de l'automne**



Après la pause de l'intersaison, nous touchons aux rivages de l'automne. Dans la nature, la sève entame son reflux, préparant les végétaux à la période de sommeil qui va suivre. Les fruits sont arrivés à maturité, les vendanges sont terminées, les céréales sont moissonnées, les fleurs se font plus rares... L'énergie du Métal est à l'image de celle de l'automne : moins ardente, plus fraîche que les précédentes. Mais c'est une énergie sèche, à l'image des feuilles qui perdent leur eau avant de tomber.

Le temps n'est pas encore au froid glacial. Mais la fraîcheur produit des brumes matinales et vespérales qui nappent les paysages. La lumière vive du printemps, qui avait fait place aux rayons brûlants de l'été, s'est adoucie pendant l'intersaison. À présent, elle laisse progressivement la place à l'ombre. Les jours commencent à raccourcir, les nuits s'allongent, les soirées s'étirent. L'heure est venue de se préparer à affronter les rigueurs de l'hiver, qui ne va pas tarder à arriver. L'énergie du Métal est ainsi duelle : elle possède une dimension combative, puisqu'elle prépare nos défenses, et une autre nostalgique, car le temps nous éloigne peu à peu des beaux jours et de leur profusion. C'est une énergie de reflux, de repli progressif mais provisoire. Rien d'étonnant à ce que l'émotion associée au Métal soit la tristesse (voir chapitre 3, ici).

Dans les traditions occidentales, le métal possède également une double nature symbolique. Il représente la matière brute à partir de laquelle le forgeron pourra façonner des objets utiles. Mais il est aussi monnaie d'échange. Le métal est étroitement lié à l'idée de transmutation : la quête alchimique cherche à transformer le plomb en or. Le métal, enfoui dans les entrailles de la terre, attend le travail du forgeron pour être manufacturé. Dans la pensée chinoise, l'énergie du Métal, qui porte en elle le germe de la transformation à venir, symbolise le repli nécessaire avant le sommeil, puis le renouveau.

Dans notre corps, elle circule dans les méridiens du Poumon, associé au Métal, et de son entraille, le Gros intestin (voir leur description dans le chapitre suivant, ici). L'esprit du Métal, le *Po* nourrit notre instinct de conservation : il nous pousse à nous nourrir, nous défendre et nous reproduire. C'est « l'intelligence du corps et des organes ». Il nous incite à

gérer au mieux le Qi qui nous maintient en vie, et le Jing, cette énergie sexuelle indispensable à la pérennité de l'espèce. C'est grâce au *Po* que nous savons, intuitivement, ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. C'est le maître de nos désirs et de nos rejets, de nos attirances et de nos répulsions.

Lorsque le *Po* devient trop puissant, son excès peut entraîner une forme d'égoïsme. Le repli sur soi devient prépondérant au point de nous couper de monde et des êtres qui nous entourent. On peut établir un parallèle entre le *Po* et le *Ca* de la psychologie occidentale, qui doit être contrôlé par le *Surmoi* pour ne pas occuper trop de place. Ici, le *Po* a besoin d'être tempéré par les autres composantes du *Shen*. C'est, une fois encore, dans une relation harmonieuse entre ces différentes forces de notre monde intérieur que nous pouvons nous assurer une énergie équilibrée, garante d'un corps en bonne santé et d'un mental apaisé.

L'ÉLÉMENT MÉTAL ET SES CORRESPONDANCES	
Planète	Vénus
Direction	Ouest
Heure de la journée	Soirée
Qualité de l'énergie	Rafrâichissante
Organe	Poumon
Entraille	Gros intestin
Organes sensoriels	Nez
Tissus	Peau
Liquide organique	Crachat
Émotion	Tristesse
Saveur	Piquante
Métal	Cuivre
Couleur	Blanc
Note	<i>Shang</i> (Sol)
Animaux	Tigre et Grue
Esprit	<i>Pô</i>

**L'Eau : l'élément de l'hiver** 水

La ronde du temps, des mois et des saisons nous a tranquillement conduits à la fin de l'année. Au solstice de décembre, nous avons basculé dans l'hiver. Peu à peu, la nature s'est endormie. L'intersaison puis l'automne ont eu raison des feuilles, des fruits et des fleurs. La nuit l'a emporté sur le jour, le froid sur la chaleur, l'humidité sur la sécheresse. Cette période apparemment stérile n'a pourtant pas mis fin à la fécondité. Dans les entrailles de la terre, froide et humide, les graines se préparent loin des regards pour la germination du printemps. C'est une période d'attente et de repos, mais pas d'inactivité.

L'eau est omniprésente en hiver. Elle coule du ciel, ruisselle sur les toits, glisse sur les cailloux et les rochers, pénètre dans la terre et grossit le cours des rivières au point parfois de déborder et d'envahir le paysage. Elle symbolise donc parfaitement cette saison. L'Eau est associée à la nuit, qui n'a cessé de s'allonger au cours de la saison précédente pour devenir plus longue que le jour. Mais très vite, le jour va recommencer à grandir. De manière à peine perceptible d'abord, puis de plus en plus visible jusqu'à l'aube du printemps. Dans l'apparente noirceur de l'hiver, le germe de la vie reste présent.

Dans nos corps, l'énergie correspondant à l'hiver gère ce qui est lié à l'eau, à travers les méridiens du Rein et de la Vessie (voir leur description dans le chapitre 3, ici). Elle contrôle aussi ce qui touche à la sexualité, à travers l'énergie *Jing* qui siège dans la zone des reins. Comme le froid gèle la terre et durcit sa surface, l'énergie de l'Eau a tendance à durcir nos tissus lorsqu'elle est présente en excès.

L'esprit de l'Eau, le *Zhi*, incarne bien cet aspect contradictoire de cet élément, à la fois froid paralysant de l'hiver, et énergie invisible à l'œuvre dans les profondeurs de la terre. Cet aspect du *Shen* est lié à la réalisation, à l'action, à la détermination... Le *Zhi* est l'expression de notre volonté. Il détermine la force de caractère. Il représente le désir puissant de s'incarner dans la réalité, de faire valoir ce que l'on pense et ce que l'on croit. Les personnes dotées d'un *Zhi* puissant sont opiniâtres et volontaires. Ce sont des meneurs, car cette énergie est attirante pour ceux qui n'en ont pas beaucoup (il ne faut pas confondre ce type d'influence avec le charisme qui relève du *Shen* du Cœur). Le *Zhi* nourrit cette force de conviction capable d'attirer et d'entraîner les

personnes qui en manquent. Lorsqu'il est en excès, le *Zhi* peut même produire une volonté de pouvoir incontrôlable, voire dictatoriale.

À l'inverse, les personnes dont le *Zhi* est affaibli tombent dans une forme d'apathie, elles perdent leur appétit de vivre. On peut établir un parallèle avec la libido au sens freudien du terme : elle ne concerne pas seulement la sexualité, mais toute forme de désir. De manière logique, l'émotion associée à l'Eau est la peur (voir chapitre 3, ici), cette appréhension de l'imprévisible qui nous saisit lorsqu'elle n'est pas contrebalancée par le désir de vivre, d'entreprendre, d'expérimenter, de créer... D'ailleurs, le *Zhi* est également lié à la créativité, à cette volonté d'inscrire dans le réel les productions imaginaires.

L'ÉLÉMENT EAU ET SES CORRESPONDANCES	
Planète	Lune
Direction	Nord
Heure de la journée	Nuit
Qualité de l'énergie	Froide
Organe	Rein
Entraille	Vessie
Organes sensoriels	Oreille
Tissus	Os et moelle
Liquide organique	Urine
Émotion	Peur
Saveur	Salée
Métal	Mercure
Couleur	Noir
Note	<i>Yu</i> (Ré)
Animaux	Tortue et Porc
Esprit	<i>Zhi</i>

## Des relations bien huilées

En faisant connaissance avec ces cinq éléments et leur réseau de correspondances, vous avez vu se déployer sous vos yeux un panorama

cohérent, avec des forces et des faiblesses, des vertus et des défauts, des excès et des manques... Cela permet déjà de regarder l'être humain avec un œil nouveau : prenez une personne qui explose de colère à la moindre contrariété. Il est probable que l'énergie du Bois est en excès chez elle. Si elle a, en plus, des problèmes oculaires récurrents, cela ne fera que confirmer ce fait. Ses symptômes sont plus fréquents et plus intenses au printemps ? Nouvel argument en faveur d'un excès dans l'énergie du Foie.

Cette vision est pourtant encore très parcellaire. Car des relations régissent ces éléments entre eux. Toujours cette conception dynamique de la réalité. Les éléments symboliques ne sont pas simplement juxtaposés les uns aux autres. Ils se complètent, s'opposent, se freinent, se stimulent, s'engendrent... Et ce, dans tous leurs aspects, que l'on parle d'organes, de méridiens, d'émotions, d'esprits... Et même de saisons, d'aliments ou de plantes (via les saveurs). La toile d'araignée étend encore un peu plus ses fils arachnéens et multiplie ses connexions internes. Elle se mue en une composition mouvante mais homogène et cohérente. Chaque fil, pour infime qu'il soit, est en relation avec tout l'ensemble. Si l'un bouge, se rétracte ou s'allonge, c'est tout l'édifice qui en est affecté.

L'humain devient ainsi un trait d'union, un pont jeté entre l'univers gigantesque qu'il habite et le monde qu'abrite son propre corps. Son épanouissement, son bien-être et sa santé cristallisent les innombrables interactions qui agitent cet ensemble. Les lois ancestrales qui régissent ces interactions permettent aux thérapeutes de se livrer à des analyses très fines pour identifier les origines des troubles, associer entre eux des symptômes apparemment sans lien, et mettre en place un ensemble de procédés thérapeutiques, différents mais complémentaires, pour venir à bout des déséquilibres. Parmi ces lois, deux sont essentielles : la loi de génération et la loi de domination.

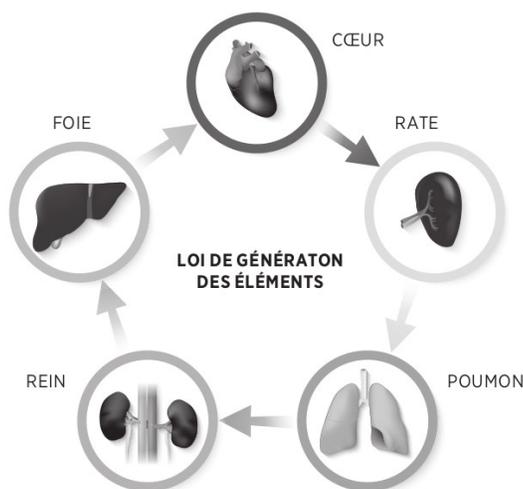
### ***La loi de génération***

Dans la nature, les saisons se suivent, se succèdent dans un ordre immuable. Il en est de même du déroulement de la journée. En médecine chinoise, les

éléments (et les énergies qui les animent) sont liés par une « loi de génération » tout aussi constante. Chaque élément participe ainsi, à sa manière, à la « genèse » du suivant, dans une roue incessante.

Le cycle démarre avec le Bois. C'est lui qui signe le début de l'année avec le printemps, et le début du cycle des énergies dans notre corps. Vient ensuite le Feu, associé à l'été et au Cœur. En médecine chinoise, on dit que le Foie transmet son énergie au Cœur, qui le suit immédiatement dans cette ronde. Le reste se poursuit selon le même schéma :

- Le Cœur transmet son énergie à la Rate.
- La Rate transmet son énergie au Poumon.
- Le Poumon transmet son énergie au Rein.
- Le Rein transmet son énergie au Foie.
- Le Foie transmet à nouveau son énergie au Cœur.
- Et ainsi de suite...



On voit immédiatement les premières applications que l'on peut tirer de cette loi. Prenez un jeune homme ayant des pannes sexuelles, à qui on a diagnostiqué un vide d'énergie dans le méridien du Rein. Appelons-le Paul. Si son Rein ne reçoit pas suffisamment de Qi, cela peut vouloir dire que l'organe qui le précède dans cette roue d'influence, le Poumon, ne lui en envoie pas assez (même si ce n'est pas la seule explication). Dans ce cas, en tonifiant l'énergie de cet organe, on relancera la circulation du Qi en direction du Rein.

Un autre exemple, un brin plus complexe. Son amie, Pauline, souffre fréquemment de cystite. Elle a aussi des règles irrégulières, associées à des maux de tête localisés dans le front avec des sensations de vertige. On lui a diagnostiqué un excès de Qi dans le méridien du Rein. Cette fois, cet organe reçoit bien l'énergie que lui envoie le Poumon, mais il ne parvient pas à la transmettre au Foie, l'organe qui le suit immédiatement. Elle stagne dans le Rein, et le Foie risque fort d'en manquer, ce qui explique les céphalées et les vertiges. Pour rétablir la circulation de l'énergie, il faudra peut-être « débloquer » le méridien du Rein pour rétablir le flux rompu par cette stagnation délétère.

Bien sûr, cet exemple est un peu schématique et cette lecture ne suffira pas à déterminer avec précision l'origine du déséquilibre énergétique (voir ci-dessous). En plus, leur thérapeute aura associé plusieurs outils afin de rétablir l'harmonie énergétique, mais aussi de soulager les symptômes eux-mêmes. Au bout du traitement, Paul et Pauline pourront retrouver un bon équilibre énergétique et renouer avec des câlins réguliers et satisfaisants, débarrassés de leurs différents symptômes.

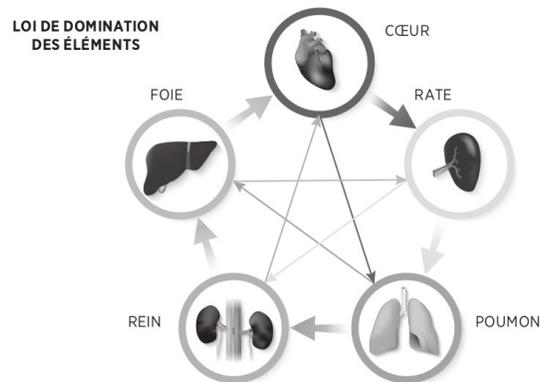
### ***La loi de domination***

C'est la seconde loi majeure qui régit les relations entre les cinq éléments, leurs organes, leurs entrailles, leurs émotions, leur *Shen*... Reprenons un exemple lié à la nature. On peut dire que la nuit s'oppose au jour et que l'hiver s'oppose à l'été. Les Chinois vont plus loin en affirmant que chaque élément non seulement s'oppose à un autre, mais le domine. Charge au « dominé » de ne pas trop se laisser faire afin que le « dominant » n'exerce pas sur lui un contrôle excessif. C'est, comme toujours, une question de mesure.

On peut dire ainsi que :

- Le Foie domine la Rate.
- La Rate domine le Rein.
- Le Rein domine le Cœur.
- Le Cœur domine le Poumon.
- Le Poumon domine le Foie.

- Le Foie domine à nouveau la Rate.
- Et ainsi de suite...



Des déséquilibres peuvent s’immiscer et perturber cette loi de domination. L’organe qui domine l’autre est dans une position active, puisqu’il contrôle l’activité de son subordonné. Mais s’il devient exagérément dominant, il ne laisse plus à l’autre la possibilité de recevoir suffisamment d’énergie pour fonctionner correctement. La relation de domination agit aussi en sens inverse. L’organe dominé doit, de manière passive, résister suffisamment à l’influence de son dominateur afin de l’empêcher de prendre sur lui un contrôle absolu. C’est ce que l’on appelle la « restriction ». L’équilibre n’est donc pas seulement une affaire de dominant, mais de relation équilibrée entre dominant et dominé. Chacun y a sa part de responsabilité.

Retrouvons notre petit couple de tout à l’heure. Chez Paul, si l’énergie du Rein est en vide, cela peut aussi être le résultat d’une domination excessive de la Rate ou d’un manque de résistance du Rein lui-même. C’est alors sur l’équilibre de ce rapport de domination qu’il faudra agir pour que les troubles de Paul cessent. Il en sera de même pour Pauline que son médecin soignera différemment si ses troubles relèvent d’un dysfonctionnement dans cette relation de domination.

Ces deux lois énergétiques ne fonctionnent pas chacune dans son coin. Elles s’associent pour agir main dans la main. Cela donne naissance à des traitements complexes qui peuvent agir en même temps sur les deux types de relations interénergétiques. Cependant, on estime que la loi de domination est plus efficace que la loi de génération.

## Une vision schématique ? Oui mais...

La description que nous venons de faire de ces concepts originaux est schématique. Vous pouviez vous en douter. Car la médecine chinoise ne superpose jamais deux grilles d'analyse. Elle les réunit toujours dans une relation systémique qui rend l'ensemble plus complexe, mais aussi beaucoup plus riche, que la simple addition des deux grilles de base. Ce n'est pas un hasard si la médecine chinoise demande, pour être pratiquée dans toute sa subtilité et son efficacité, un très long temps d'apprentissage. Plus encore que notre médecine occidentale moderne, laquelle se révèle pourtant bien plus fastueuse sur le plan de la connaissance anatomique, physiologique, et aujourd'hui technique. Plonger dans l'univers de la médecine chinoise demande du temps, de l'attention et une grande patience. C'est comme nager dans un océan inconnu où l'eau n'aurait pas la même consistance que celle que nous connaissons.

Cependant, un tel travail de simplification permet de se faire une idée de l'immense cohérence de la pensée chinoise en matière de santé. La multitude d'éléments que le praticien doit prendre en compte pour établir son diagnostic et décider des traitements sont tous liés entre eux. Que l'on touche à un fil, et c'est toute la toile d'araignée qui bouge. Les conséquences se répercutent dans tout l'édifice comme les ronds qui se forment et se rejoignent à la surface de l'eau lorsqu'on y jette une poignée de cailloux.

Vous allez maintenant faire connaissance avec les organes, les entrailles et les émotions tels que les considère la médecine chinoise. Une fois encore, vous allez être surpris...

---

1. Dans son livre *Le guide du Bien-être selon la médecine chinoise*, édité par les Editions Guy Trédaniel en 2000. Son approche de la symbolique chinoise, appliquée à la santé et au bien-être, est à la fois originale et très accessible.

2. Ce médecin occidental fut l'un des premiers à introduire le Qi gong en France. Il a notamment publié *Le guide du bien-être selon la médecine chinoise*, paru aux Editions Trédaniel en 2000. Les propos cités ici sont extraits de ce livre.

## CHAPITRE 3

# ORGANES, ENTRAILLES, ÉMOTIONS : COMMENT ÇA MARCHE ?

**L**orsqu'un médecin occidental vous parle de votre foie ou de vos reins, il fait référence à l'organe-objet dont il connaît la forme, la localisation dans le corps, le type de cellules qui le composent et leur disposition. Il parle aussi de la manière dont cet organe fonctionne en lui-même. À ses yeux, par exemple, le foie sécrète la bile qui se stocke dans la vésicule biliaire avant d'être déversée dans le tube digestif pour dégrader les graisses alimentaires. De leur côté, les reins filtrent le sang pour le débarrasser des toxines et déchets indésirables qu'il évacue avec l'urine, et les poumons assurent les échanges gazeux de l'organisme.

La vision des médecins chinois est beaucoup plus large. Un organe n'est pas un objet, mais un ensemble de fonctions. Ce n'est pas une conception anatomique et physiologique, mais énergétique et globale. « Les Chinois n'ont pas de système anatomique comparable à celui de l'Occident » explique Ted Kaptchuk<sup>1</sup>. « L'organe connu comme le Foie est donc très différent du foie occidental. Le Foie<sup>2</sup> chinois est d'abord défini par les fonctions qui lui sont associées, le foie occidental par sa structure anatomique. » Cette différence entre les deux approches explique qu'il existe en médecine chinoise des organes sans réalité physique, comme le Triple réchauffeur que la science occidentale ne connaît pas. Ce sont ses fonctions énergétiques qui intéressent le médecin chinois, au point de le considérer comme un organe à part entière. À l'inverse, d'autres entités bien connues des médecins occidentaux, comme nombre de glandes (surrénales, thyroïde...), n'intéressent pas la médecine chinoise qui fournit des explications différentes aux processus que la science occidentale leur attribue.

Et même lorsqu'ils parlent de « fonction » organique, les médecins chinois élargissent considérablement leur champ de vision. Zoom back caméra ! Au lieu de traquer l'infiniment petit sous leur microscope afin de savoir comment sont constitués et agencés les néphrons (les cellules qui filtrent le sang au cœur des reins), ils regardent les choses de plus loin afin de percevoir, dans un tableau d'ensemble, toutes les interactions énergétiques de ce Rein, via le méridien qui le nourrit et ceux qui lui sont associés. C'est ainsi que la fonction du Poumon, par exemple, englobe l'intestin, le nez et l'odorat, la peau... Les déséquilibres peuvent apparaître sur toute la longueur de son méridien attiré, depuis le centre de la poitrine jusqu'à l'extrémité du pouce, en passant par la gorge, l'épaule, le bras (voir la description des méridiens, ici).

Les cinq organes majeurs sont dits « pleins ». Ils ont tous une fonction métabolique, excepté le cœur qui y contribue tout de même via la circulation sanguine. Leur énergie possède une nature Yin. À l'inverse, les entrailles sont « creuses ». Ce sont des « viscères de transit », qui reçoivent des substances liquides ou solides (urine, selles, bile...), puis se contractent pour les faire circuler. Leur énergie est Yang. Ces cinq paires organiques sont les pièces maîtresses du fonctionnement énergétique du corps. Mais si les textes anciens sont très prolixes au sujet des organes, ils sont beaucoup moins diserts à propos des entrailles qui semblent n'exister qu'en tant que membre secondaire du couple auquel elles appartiennent.

Nous allons à présent faire plus ample connaissance avec ces organes majeurs. Rappelez-vous : ils sont cinq, chacun étant associé à un des éléments décrits dans le chapitre précédent. Ils sont couplés avec une entraille. Enfin, via le tissu de relations symboliques, ils sont en relation avec un type d'émotion. Un sacré labyrinthe dans lequel nous allons essayer de vous guider.

#### **QUELQUES ORGANES CURIEUX**

iciise, le *Nei Jing*, reconnaît cinq « organes » supplémentaires qu'il appelle « curieux ».

- Le cerveau
- Les os
- La moelle osseuse

- L'utérus
- Les vaisseaux sanguins

Ce ne sont pas des organes au sens où nous l'entendons, mais des entités organiques qui n'intéressent pas beaucoup la théorie médicale chinoise car ils sont soumis au fonctionnement des organes principaux et à leur énergie. Les protocoles thérapeutiques portent donc sur le rééquilibrage de cette énergie, et non sur leur Qi propre.

## L'organe, l'entraille et l'émotion du Bois



À cet élément sont associés un organe majeur, le Foie, une entraille, la Vésicule biliaire, et une émotion, la colère. Lorsqu'ils parlent du Foie, les Chinois ne font pas seulement référence à cet organe lié à la digestion, qui sécrète la bile, filtre le sang et intervient dans le métabolisme des lipides, des glucides et des protéines. Ils lui associent d'autres fonctions en relation avec le trajet de son méridien (voir chapitre 1, ici), mais aussi avec les différents tissus, orifices et organes sensoriels auxquels cet élément est lié. En découlent un ensemble de fonctions bien plus vaste que celles du Foie que nous connaissons en Occident.

### *L'organe du Bois : le Foie*

Dans cette conception, le Foie se voit chargé d'un ensemble de fonctions pouvant paraître hétéroclites à nos yeux.

- **Le Foie est chargé de « gérer » l'énergie.** Il assure sa répartition harmonieuse dans l'organisme. C'est grâce à lui que l'énergie peut rester fluide et équilibrée. Les textes anciens disent qu'il « établit plans et stratégies », comme un général règle les mouvements de son armée, ajoutant des bataillons ici, supprimant des cohortes là, afin de s'adapter aux réalités du terrain et du conflit.
- **C'est aussi le Foie qui assure le « stockage » du Sang,** afin de pouvoir le diffuser dans le corps lorsqu'un organe en a besoin. Il harmonise la diffusion de ce liquide et de son énergie dans tout l'organisme. C'est ce qui explique qu'un déséquilibre dans l'énergie du Foie puisse se manifester partout dans le corps, même à distance du trajet du méridien alimentant cet organe.

- **L'énergie du Foie nourrit d'autres tissus**, notamment les ongles, les tendons et les muscles. Ainsi, des ongles friables, mous ou tachés peuvent signaler une faiblesse du Foie. De la même manière, une crispation musculaire dans les épaules peut être liée à un déséquilibre dans l'énergie du Foie. En observant la posture d'une personne, un médecin chinois peut ainsi percevoir, à l'œil nu, ce type de rupture d'harmonie.
- **Le Foie est étroitement lié aux organes de la vue.** C'est l'énergie du Foie qui commande l'acuité visuelle, car cet organe est responsable de l'alimentation énergétique du nerf optique et de la rétine. Les baisses brutales de vision sont concernées, mais aussi nombre de troubles oculaires locaux.

### ***L'entraille du Bois : la Vésicule biliaire***

La Vésicule biliaire soutient le Foie dans toutes ses fonctions. Tous deux sont étroitement interdépendants. Un déséquilibre énergétique de la Vésicule biliaire peut rapidement affecter le Foie. L'inverse est tout aussi vrai, l'énergie de cet organe étant indispensable au bon fonctionnement de la vésicule biliaire.

Cette entraille est active au niveau digestif, bien sûr, mais ce n'est pas le plus important. Elle influence l'alimentation énergétique des yeux. Enfin, les troubles psycho-comportementaux typiques de l'émotion du Bois, la colère, peuvent être liés eux aussi à un déséquilibre de la Vésicule biliaire.

### ***L'émotion du Bois : la colère***

Lorsque l'énergie du Bois (Foie et Vésicule biliaire) est équilibrée et circule harmonieusement dans l'organisme, on ne se met pas souvent en colère. Cela peut arriver, bien sûr, mais seulement pour des raisons valables et dans des circonstances qui le motivent. Du coup, cette saine colère a peu de risques d'entraîner des conséquences relationnelles fâcheuses. Mais lorsque l'énergie du Bois est déséquilibrée, la colère peut déborder, exploser par crises irrépressibles et devenir perturbante.

Ces débordements émotionnels se manifestent différemment selon que l'énergie du Bois est en excès ou en vide.

- **En cas d'excès énergétique** : on devient très irritable, on a les nerfs « à fleur de peau ». La moindre contrariété, même banale, devient insupportable. Une impatience permanente s'installe, ainsi qu'une agitation. L'anxiété prédomine. Souvent, la colère provoque des rougeurs dans le haut du corps (les joues, les yeux) et une sensation de chaleur au visage. On a mal à la tête et la douleur est pulsatile. Cette tension permanente peut finir par perturber le sommeil et les nuits deviennent hachées et peu reposantes, avec de fréquents cauchemars. On soupire bruyamment, comme si cette expiration forcée pouvait évacuer l'excès de pression qui s'est installé dans la zone thoracique.
- **En cas de vide énergétique** : la colère est bien présente, mais elle est « rentrée ». On ne parvient pas à exprimer sa contrariété et son ressentiment, qui restent bloqués à l'intérieur. Cela pousse à se couper des autres avec lesquels on ne parvient plus à communiquer normalement. On se replie sur soi-même, on rumine sa colère, on ressasse les reproches que l'on n'arrive pas à exprimer. L'anxiété tourne à l'angoisse diffuse. Ce sentiment pénible couvre le quotidien d'un voile d'insécurité parfois totalement déconnecté de la réalité.

Ce qui intéresse le thérapeute, ce ne sont pas tant les réactions émotionnelles que la rupture qu'elles peuvent représenter par rapport au caractère et aux comportements habituels. Une personne de nature calme, généralement posée et pondérée, se révèle tendue et anxieuse ; une autre, d'ordinaire aimable et extravertie, se montre soudain renfermée et soucieuse. Ces changements subits peuvent signaler une perturbation dans l'énergie du Bois, et donner des indications sur le type de déséquilibre.

### ***Quand l'énergie du Bois se dérègle***

Les troubles liés à l'élément Bois ressemblent à cette énergie printanière. Ils se manifestent souvent brusquement, sans prévenir. Ils sont changeants, labiles. Ils peuvent disparaître aussi vite qu'ils ont surgi, puis émerger à nouveau sans raison apparente.

Du côté de l'énergie du Sang, les perturbations sont souvent de l'ordre de la stagnation. Cela peut provoquer des maux de tête, des troubles digestifs (nausées, ballonnements...), des perturbations du cycle menstruel, des règles douloureuses, des troubles de l'érection... Ainsi que des troubles directement circulatoires, comme des jambes lourdes, des varices, des hémorroïdes.

Comme l'énergie du Foie nourrit aussi les muscles et les tendons, nombre de problèmes posturaux et articulaires découlent de son déséquilibre. Ce sont en général des douleurs liées à des tensions musculaires (crampes, spasmes, contractures...). voire, parfois, des crises de spasmophilie.

À propos des yeux, les perturbations dans l'énergie du Foie et de la Vésicule biliaire peuvent provoquer des baisses de vision, mais aussi de la fatigue oculaire, des inflammations, de la sécheresse ou au contraire des larmoiements, des conjonctivites, des irritations...

Sur un plan plus général, un excès d'énergie dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire est parfois à l'origine de certaines réactions allergiques (surtout printanières), de poussées d'hypertensions liées au stress et à l'anxiété, mais aussi des dérèglements thyroïdiens. À l'inverse, le vide énergétique dans ces méridiens peut être à l'origine de maux de tête (surtout ceux qui logent dans la région orbitale), de difficultés digestives, de mauvaise haleine, de vertiges... Et d'une fatigue latente et insidieuse qui se manifeste au printemps.

#### ***SUR L'OREILLER***

Les déséquilibres dans l'énergie du Bois se manifestent dans les images nocturnes. En cas d'excès, les rêves deviennent violents. Ils sont animés de querelles et de combats. Mais lorsqu'elle est défaillante, nos images oniriques tournent à l'agression que l'on subit et au réconfort que l'on va chercher auprès de la nature (on s'y promène et s'y repose).

**L'organe, l'entraille et l'émotion du Feu**



C'est du Cœur qu'il va être question à présent. L'anatomie et la physiologie occidentales y voient un organe essentiel car c'est une pompe qui propulse, dans tout l'organisme, le sang chargé d'oxygène et de nutriments. Un rôle d'une extrême importance, puisque l'arrêt du cœur signe rapidement la fin de la vie. Mais cette vision du cœur reste très mécanique. Autrefois, la tradition faisait du cœur le siège des émotions, comme en témoignent nombre d'expressions du langage populaire : on a le cœur lourd quand on a du chagrin, ou léger lorsqu'une joie subite nous saisit. On a du cœur à l'ouvrage quand le travail que l'on accomplit est intéressant et satisfaisant. La médecine occidentale a compris, depuis, que sur un plan strictement biologique, les émotions et les sentiments n'ont rien à voir avec le cœur et siègent plutôt dans les méandres de notre cerveau.

### ***L'organe du Feu : le Cœur***

Les Chinois ont du Cœur une vision beaucoup plus élargie. C'est « l'Empereur » de l'organisme. Tous les autres organes sont, en quelque sorte, ses « sujets ». S'ils ne lui obéissent pas comme des soldats à leur chef, ils subissent tout de même son influence.

- **L'énergie du Cœur gère la circulation du Sang.** Il ne s'agit pas seulement du liquide vital, mais aussi de l'énergie qui lui est associée (voir chapitre 1, ici). Cette énergie est responsable de la qualité de la circulation sanguine, autant artérielle que veineuse. Cette action complète celle du Foie qui contrôle les mouvements de l'énergie du Sang. D'ailleurs, le Sang lui-même est soumis à l'énergie du Cœur, tant en ce qui concerne sa quantité que sa qualité.
- **L'énergie du Cœur est responsable de la qualité de tous les vaisseaux** par lesquels le sang circule, des plus importants (artères) jusqu'aux plus petits (vaisseaux capillaires). Tout le réseau sanguin dépend ainsi de son équilibre.
- **Le Cœur a une énergie chaude qui monte vers le haut du corps.** C'est notamment elle qui colore les joues. La pâleur est évocatrice d'un vide dans l'énergie de cet organe, tout comme la rougeur permanente du visage laisse à penser qu'elle est en excès. Lorsque c'est une émotion qui fait monter le

rouge aux joues, cela peut aussi être lié à un surplus d'énergie dans le méridien du Cœur, mais pas toujours (le Foie peut aussi être impliqué).

- **L'énergie du Cœur est liée à la langue.** Son apparence donne des indications sur la qualité de l'énergie. D'ailleurs, en Chine, le diagnostic fait une large place à l'examen de la langue (voir chapitre 4, ici), qui informe le médecin à la fois sur l'harmonie globale du Qi et sur l'équilibre de l'énergie du Cœur.
- **Par son affinité avec la langue, le Cœur « fluidifie » la parole.** Lorsqu'elle est perturbée, la communication verbale en pâtit. Les mots s'emmêlent, comme si l'on avait du mal à les prononcer.
- **Le Shen du Cœur (son énergie « spirituelle ») dirige les autres Shen.** D'ailleurs, elle-même porte le nom de *Shen*. Lorsque l'énergie du Cœur est fluide et équilibrée, tous les *Shen* peuvent s'épanouir librement. La personne vit dans une harmonie émotionnelle qui lui permet d'établir des relations apaisées avec son environnement et de s'adapter au mieux à ce qui l'entoure et aux événements qu'elle traverse.

### ***L'entraille du Feu : l'Intestin grêle***

L'entraille du Feu est l'Intestin grêle, dont l'énergie soutient celle du Cœur dans ses différentes fonctions. Mais cette entraille possède aussi ses propres activités. Elle est très impliquée dans la production d'énergie. En fait, l'intestin grêle fait le tri entre les éléments « clairs » extraits du bol alimentaire, qu'il envoie à la Rate afin qu'ils soient transformés en énergie, et les éléments « troubles » qu'il dirige vers le Gros intestin afin qu'ils soient évacués. Rien d'étonnant à ce que l'Intestin grêle soit l'entraille de l'élément Feu : ce dernier est au centre du processus digestif (voir chapitre 5, ici) puisque c'est lui qui transforme et transmute.

### ***L'émotion du Feu : la joie***

L'énergie du Cœur régule l'ensemble des *Shen*, et, par ce biais, il harmonise les émotions. Lorsqu'elle est équilibrée, on est capable d'éprouver toutes les émotions à tour de rôle, en fonction des événements qui jalonnent l'existence, sans qu'aucune ne prenne le pas sur les autres ou ne surgisse de

manière inappropriée. Cela n'empêche pas le Feu d'avoir son émotion attirée : la joie. C'est l'émotion positive par excellence, celle qui vous saisit parfois sans raison et met un rayon de soleil dans votre vie. Certaines personnes sont douées pour la joie, qu'elles éprouvent de manière presque constante. Elles savent trouver des solutions à tous leurs problèmes et conservent, en toutes circonstances, l'entrain et l'allant qui leur permettent d'avancer et d'affronter toutes les situations, même les plus pénibles, sans sombrer. Ces personnes jouissent d'une énergie du Cœur harmonieuse. Hélas, lorsqu'elle se déséquilibre, des perturbations émotionnelles apparaissent.

- **Lorsque l'énergie du Cœur est en excès** : les émotions perdent leur stabilité. L'excitation prend le dessus et le monde intérieur devient lunatique. On passe de la joie à la déprime sans raison apparente. L'humeur est en dents de scie. On est submergé par des élans passionnels subits, qui se transforment rapidement en aversion, sans lien avec la réalité.
- **Lorsque l'énergie du Cœur est en état de vide** : la joie s'efface et la vie se recouvre d'un voile terne. Le désir et l'envie s'estompent. On ne se sent ni mal ni bien, juste vide. On doute de tout, de soi comme des autres. On a tendance à se dévaloriser et on se croit incapable d'affronter les problèmes même les plus banals.

### ***Quand l'énergie du Feu se dérègle***

Les troubles liés à une perturbation dans l'énergie du Feu se manifestent soit par des accès de chaleur, de rougeur, de transpiration (en cas d'excès), soit par un ralentissement des fonctions (en cas d'insuffisance).

Lorsque l'énergie du Cœur s'emballe, on peut ressentir des palpitations brutales. La peau se couvre d'éruptions rouges et chaudes. On transpire exagérément. On ressent une oppression dans la poitrine. Parfois, l'excès peut même conduire à des convulsions lorsque le déséquilibre est sérieux.

Côté circulation sanguine, l'hypertension guette. À moins que l'excès de Feu se manifeste plutôt par des troubles de la circulation veineuse de retour (jambes lourdes, varices, hémorroïdes...). Des maux de tête peuvent

apparaître, ainsi que des bouffées de chaleur et des insomnies. Enfin, la bouche n'est pas épargnée. L'excès de Feu favorise les aphtes et les gingivites.

Dans le cas inverse, lorsque l'énergie du Cœur est en état de vide, la fatigue s'installe et finit par devenir permanente. Le teint pâlit, et le tonus mental décroît. Certains symptômes ressemblent à ceux de l'excès (palpitations, transpiration excessive...), mais ils sont reconnaissables à travers les signes qui les accompagnent : rougeur pour l'excès, pâleur pour le vide. Sur le plan circulatoire, le vide dans l'énergie du Cœur peut entraîner une hypotension sournoise et même une anémie. S'ajoutent à cela des signes psycho-émotionnels et comportementaux : les émotions sont à fleur de peau, on passe en un clin d'œil du rire aux larmes, ces dernières prenant progressivement le pas sur la bonne humeur. On se recroqueville dans un repli qui peut, à la longue, envahir tout l'espace relationnel.

#### ***SUR L'OREILLER***

La joie se manifeste dans les rêves lorsque l'énergie du Feu est en excès. Mais si cet excès est trop important, elle cède la place à la frayeur. Un danger guette, que l'on redoute. Dans la situation inverse, le vide de l'énergie du Feu fait naître des images de flammes qui encerclent, d'incendie que l'on cherche à éteindre ou de brûlures que l'on doit soigner.

## **L'organe, l'entraille et l'émotion de la Terre** ±

L'organe de la Terre, c'est la Rate. Mais certains thérapeutes l'associent à un autre organe, le pancréas. On parle alors de l'entité Rate/Pancréas. Cette association ne fait pas vraiment partie de la tradition chinoise. Cependant on la rencontre souvent chez les praticiens occidentaux. Le seul point commun de ces deux organes : ils se situent tous les deux dans le haut de la cavité abdominale, au centre de l'organisme, presque côte à côte. Mais ils ne collaborent pas pour autant.

### ***L'organe de la Terre : la Rate***

La Rate n'est pas perçue comme un organe majeur dans la science occidentale, contrairement à la médecine chinoise qui lui attribue des fonctions beaucoup plus variées. On dit que la rate « dirige les transformations et les transports ». Tout un programme.

- **La Rate participe à la digestion.** Celle-ci se déroule dans l'Estomac, mais c'est la Rate qui fournit à cette entraille, avec laquelle elle est couplée, la chaleur indispensable à cette opération.
- **La Rate prépare la transformation des aliments en énergie.** C'est elle qui extrait les essences subtiles de ce que nous avalons (aliments et boissons). Par ce biais, la Rate participe au maintien de l'appétit et de l'équilibre pondéral. La maigreur autant que le surpoids sont souvent liés à des perturbations dans l'énergie de cet organe, ainsi que les troubles du comportement alimentaire comme la boulimie et l'anorexie.
- **Ensuite, l'énergie de la Rate propulse ces essences tirées des aliments** depuis le centre du corps vers le haut. On dit qu'elle dirige « les mouvements ascendants » : elle envoie les essences subtiles vers le Poumon qui les transformera définitivement en énergie en les associant à celles de l'air.
- **Elle participe ainsi à la répartition de l'énergie** dans tout l'organisme. C'est elle qui lui permet de circuler dans les voies qui lui sont réservées.
- **La Rate collabore aussi à la création du Sang.** On dit qu'elle « gouverne le Sang », qu'elle fait aussi circuler dans ses voies propres. Toujours sa faculté à maintenir l'énergie et les liquides à leur place, comme elle le fait pour les organes.
- **Comme elle est responsable des muscles,** la Rate participe à leur bon fonctionnement. C'est elle qui dirige le transport du Sang et de l'énergie jusque dans ces tissus auxquels elle est étroitement liée.
- **L'énergie de la Rate est impliquée également dans l'humidification du corps,** une notion très importante en médecine chinoise car l'excès d'humidité autant que la sécheresse sont sources de maladies. Dans les textes classiques, on dit que la Rate est « la source médiane de l'eau », dont elle assure la diffusion harmonieuse dans l'organisme.
- **Enfin, l'énergie de la Rate « s'ouvre à la bouche ».** Elle est responsable de la coloration des lèvres (un déficit de son énergie se voit rapidement à leur pâleur) et de la production de la salive. Elle est également responsable des organes du goût et son harmonie garantit une perception fine des saveurs.

## ***L'entraille de la Terre : l'Estomac***

L'Estomac est une entraille essentielle car c'est lui qui assure la digestion (voir les explications détaillées dans le chapitre 5, ici). Pour cela, il collabore étroitement avec la Rate. C'est au sein de ce creuset que les aliments sont malaxés, triturés et décomposés. Les essences subtiles commencent à y être extraites, avant que la Rate ajoute son grain de sel. L'Estomac se charge ensuite de faire circuler vers le bas (direction le Gros intestin) les matières plus lourdes qui devront être éliminées. Une collaboration harmonieuse et efficace de l'Estomac et de la Rate assure ainsi une bonne digestion, ainsi qu'un tonus physique et psychique permanent.

## ***L'émotion de la Terre : le ressassement mental***

Rappelez-vous : la Terre est l'élément de la tempérance et de l'équilibre. C'est le centre à partir duquel tous les autres éléments trouvent leur place. Cette harmonie se retrouve dans la dimension émotionnelle de la Terre. Car ce n'est pas vraiment une émotion qui lui est associée, mais plutôt un mode de pensée. Tant que son énergie est équilibrée, fluide et harmonieuse, on se sent paisible. Le fonctionnement mental, calme et mesuré, permet de tenir à distance les perturbations émotionnelles. La capacité de réflexion neutralise le stress et la tension nerveuse. Si l'on associe généralement à la Terre le « ressassement mental », c'est qu'il s'agit du risque principal en cas de déséquilibre énergétique.

- **En cas d'excès énergétique**, les pensées s'accélèrent et deviennent incontrôlables. Mais ce type de déséquilibre est très rare.
- **Lorsque le Qi de la Terre est trop faible**, les pensées deviennent obsédantes, on a du mal à se concentrer et à rassembler les idées qui tournent dans la tête sans que l'on parvienne à les domestiquer. Progressivement, l'humeur devient morose. On n'a plus envie de grand-chose.

## ***Quand l'énergie de la Terre se dérègle***

Pour cet élément essentiellement lié à l'équilibre, toute rupture d'harmonie est particulièrement délétère. Cela se manifeste par des troubles très divers qui affectent souvent le fonctionnement métabolique. À commencer par l'obésité et la maigreur qui ont toutes deux à voir avec une rupture d'équilibre dans le Qi de la Rate et de l'Estomac.

En cas d'excès, on peut souffrir de maux de tête. Les difficultés digestives ralentissent la digestion qui s'accompagne de somnolence. Des douleurs gastriques peuvent apparaître (brûlures notamment). Le diabète peut aussi être lié à un excès dans l'énergie de la Rate, ainsi que certaines maladies inflammatoires du pancréas. Une hyper-salivation peut se manifester, ainsi que des inflammations et des ulcérations des gencives.

Les relations étroites entre la Rate et l'Estomac d'un côté, et le Gros intestin de l'autre, peuvent être affectées par cet excès d'énergie, produisant des douleurs intestinales et des ballonnements.

Le vide de l'énergie de la Terre est beaucoup plus fréquent que l'excès. C'est souvent la base des troubles liés à l'anxiété. Lorsqu'il se manifeste, des troubles sont à craindre. Les problèmes digestifs ressemblent à ceux provoqués par l'excès : digestion ralentie, brûlures gastriques, ballonnements... Ce sont donc les signes connexes (examen de la langue, couleur des joues, symptômes associés, troubles de l'humeur...) qui permettront au thérapeute de mieux cerner le déséquilibre.

Ce manque provoque fatigue et frilosité. On a la sensation d'avoir le corps lourd, surtout les membres. Le fonctionnement thyroïdien peut aussi être touché, ce qui amplifie ces symptômes (hypothyroïdie). Des troubles gynécologiques peuvent apparaître, liés à la perturbation dans la production et la diffusion du Sang : retards de règles, pertes blanches... Chez l'homme, c'est la prostate qui est susceptible d'être touchée.

#### ***SUR L'OREILLER***

Un excès de l'énergie de la Terre introduit la musique dans les images oniriques : on entend des mélodies, on chante... Ce sont aussi ces songes dans lesquels le corps, alourdi, ne répond plus aux ordres du cerveau. On voudrait courir, mais on n'avance pas.

Le vide incite à rêver de festins. On mange et on boit sans retenue. Le vent fait parfois irruption, qui balaye les paysages ou fait bruisser le toit des maisons.

## L'organe, l'entraille et l'émotion du Métal



Dans le corps, l'énergie du Métal est incarnée par le Poumon. Ce double organe (nous possédons deux poumons) se décline au singulier dans la médecine chinoise. Ce qui compte, c'est la « fonction poumon ». La respiration en fait partie, certes, mais le rôle de cet organe, et de l'entraille qui lui est associée, est beaucoup plus vaste.

### *L'organe du Métal : le Poumon*

Ses alvéoles se gonflent d'air lorsque nous inspirons, et se vident lorsque nous expirons. Au creux de ces minuscules poches, les échanges gazeux permettent à l'oxygène de pénétrer dans notre réseau sanguin, et au gaz carbonique d'en être extrait. Voilà la vision des poumons pour la science occidentale. Cela ne pouvait pas suffire aux yeux de la médecine chinoise qui considère le Poumon comme le « Ministre d'État » qui administre le Qi et règle son débit dans les méridiens. Entre autres.

- **Le Poumon se charge de transformer l'air qu'il reçoit en énergie**, après avoir mélangé ses essences les plus subtiles avec celles extraites des aliments et envoyées par la Rate. La respiration n'est pas considérée sous son aspect physiologique mais énergétique : son flux et son reflux rythment la diffusion de l'énergie dans tous les méridiens. La respiration est considérée comme une fonction nutritive en médecine chinoise, au même titre que la digestion.
- **Le Poumon règle le cycle de la circulation du Qi.** Il envoie l'énergie vers le bas du corps, initiant ainsi le cycle de la circulation énergétique. C'est également lui qui assure la répartition de l'énergie « défensive », celle qui assure nos défenses contre les agressions extérieures (énergie *Wei*).
- **L'énergie du Poumon distribue les liquides dans l'organisme.** Ceux-ci sont, pour la plupart, produit sous contrôle de l'énergie du Rein et du Triple Réchauffeur. Mais c'est celle du Poumon qui se charge de leur distribution.

Le Poumon collabore avec le Rein pour permettre l'élimination des déchets liquides.

- **L'énergie du Poumon contrôle la qualité de la peau et des cheveux.** Lorsqu'elle est bien équilibrée, la peau est claire et le teint rosé, les cheveux denses et brillants.
- **C'est grâce à elle que nous percevons les senteurs,** puisque cette énergie, associée à celle du Gros intestin, régit les organes de l'odorat.

### ***L'entraille du Métal : le Gros intestin***

Le Poumon est soutenu dans ses différentes tâches par le Gros intestin, qui possède en plus une fonction de transformation et, comme en médecine occidentale, de transit. Il participe aux mutations qui ont lieu dans le « foyer inférieur » où siègent aussi les reins, la vessie et les organes reproducteurs. Il absorbe une partie des liquides encore présents dans les matières « troubles » qu'il reçoit à la fin de la digestion, soutenant ainsi le Poumon dans son rôle de « distributeur des liquides ».

### ***L'émotion du Métal : la tristesse***

Dans la nature, l'automne est la saison du reflux. Dans notre monde intérieur, ce reflux tourne à la nostalgie, voire à la tristesse. Rien d'étonnant, donc, à ce que cette émotion soit celle du Métal. Mais cette tristesse n'est pas forcément sombre. Lorsque l'énergie du Poumon est équilibrée, il s'agit tout au plus d'une forme de mélancolie. Mais une faiblesse dans cette énergie suffit à la transformer en véritable chagrin, de même que dans l'autre sens, une grande tristesse provoquée par des événements extérieurs peut perturber l'énergie du Poumon.

- **Lorsque l'énergie du Poumon est en excès,** on devient pessimiste. Mais cette humeur morose reste égale. Il n'y a pas (ou peu) de fluctuations. C'est comme si l'on se raidissait pour se protéger contre la tristesse qui essaie d'envahir le mental. Au point parfois de devenir cassant dans ses propos, tranchant comme une lame... de métal !
- **Lorsque l'énergie du Poumon est en état de vide,** la tristesse se fait plus intense. Elle envahit tout l'espace intérieur et assombrit l'horizon

émotionnel. Lorsque le déséquilibre s'installe et dure, la tristesse tourne parfois à la dépression. Les larmes coulent fréquemment, quand bien même aucun événement objectif ne peut les expliquer.

### ***Quand l'énergie du Métal se dérègle***

Les perturbations dans l'énergie du Poumon peuvent se répercuter dans l'ensemble du corps. Cela s'explique par la fonction de diffusion du Poumon. Lorsque le Qi vient à manquer, c'est toute sa distribution qui s'en trouve ralentie. Ce qui peut, indirectement, affecter toutes les fonctions.

Un vide d'énergie dans les méridiens associés au Métal peut se manifester, bien sûr, par des troubles respiratoires (toux grasse, essoufflement chronique...) et des problèmes rhino-pharyngés (angine, laryngite, grippe, sinusite...). Ce type de perturbation peut affecter l'amplitude et le rythme respiratoires (essoufflement, sensation de boule dans le thorax...). Cependant, le contrôle respiratoire facilite la circulation harmonieuse de l'énergie dans tout l'organisme, y compris dans les méridiens liés au Métal. Cela explique que le travail sur la respiration ait une place si centrale en médecine chinoise. Il fait partie intégrante de tous les exercices énergétiques.

Une faiblesse dans le méridien du Gros intestin se manifestera par une constipation chronique. Non que l'expulsion soit difficile, mais l'envie d'aller à la selle s'affaiblit et finit par disparaître.

Un vide dans l'énergie du Poumon peut aussi provoquer des problèmes de peau (psoriasis, acné, eczéma...), des difficultés intestinales (constipation, colite...), des rhumatismes (arthrite, arthrose...), des baisses des défenses immunitaires... Ainsi que des insomnies liées aux altérations de l'humeur.

Un excès d'énergie dans les méridiens du Poumon et du Gros intestin peut également produire des symptômes respiratoires. Mais cette fois, la toux sera sèche, et les atteintes de nature inflammatoire (otite, sinusite, bronchite...). Si constipation il y a, elle sera plus aiguë et souvent associée à des douleurs intestinales (colite).

### **SUR L'OREILLER**

Lorsque l'énergie du Poumon est équilibrée, il n'est pas rare de rêver que l'on vole. Si elle est en excès, le chagrin s'immisce jusque dans les images nocturnes : on pleure, on sanglote... À l'inverse, dans les moments de vide, les rêves peuvent devenir violents. Ils sont jalonnés de combats sanglants. On peut même y rencontrer des fantômes effrayants.

## **L'organe, l'entraille et l'émotion de l'Eau** 水

L'hiver est la saison de l'eau. Elle ruisselle, coule, devient solide en se faisant glace, poudreuse en devenant neige... Il n'est donc pas surprenant que le Rein, cet organe qui gère l'élimination de l'eau et des déchets aux yeux de la science occidentale, soit étroitement associé à cet élément. Mais une fois encore, personne ne s'en étonnera, la vision chinoise est beaucoup plus large que la nôtre et dépasse ce cadre bien trop étroit.

### ***L'organe de l'Eau : le Rein***

Comme le Poumon, le Rein se décline au singulier dans la médecine chinoise, quand bien même il s'agit d'un organe pair. Nous en possédons deux, mais c'est une seule et même énergie qui y circule.

- **Le Rein se charge de gérer l'eau qui séjourne à l'intérieur du corps.** Mais il ne remplit pas cette tâche tout seul. C'est le dernier maillon d'une chaîne impliquant d'autres organes. Rappelez-vous : le Poumon lui aussi gère les liquides, en les faisant redescendre vers le bas du corps jusqu'au Rein.
- **Le Rein intervient aussi dans la régulation énergétique,** en soutenant le fonctionnement du Poumon.
- **Le Rein « gouverne les os et la moelle ».** La solidité et la stabilité de notre stature corporelle sont soumises aux fluctuations de l'énergie du Rein. Celle-ci est également responsable de la régénération de la moelle osseuse.
- **Le Rein est le réceptacle de la précieuse énergie *Jing*.** Une perturbation dans l'énergie du Rein peut donc avoir des répercussions sur la libido et la performance sexuelle. Mais la *Jing* exerce aussi une fonction métabolique

importante. C'est grâce à cette énergie que notre corps sait se réparer lorsqu'il est attaqué par une infection ou une blessure.

- **Le Rein participe ainsi à la croissance (sous contrôle de l'énergie *Jing*) et au vieillissement.** Un *Jing* puissant et équilibré permet aux enfants de grandir de manière harmonieuse, et aux personnes âgées de décliner lentement sans que cela provoque de symptômes trop brutaux. Les personnes qui meurent de vieillesse s'éteignent à cause de l'épuisement de l'énergie *Jing* qui siège dans le Rein.
- **Enfin, l'énergie du Rein nourrit les oreilles.** Ses perturbations se répercutent sur la qualité de l'audition.

### ***L'entraille de l'Eau : la Vessie***

La Vessie, entraille associée au Rein, l'aide dans cette tâche en recueillant l'eau souillée et en l'évacuant. Elle a un rôle plus passif, puisqu'elle se contente de recevoir les liquides impurs. Le Rein et la Vessie constituent le couple le plus étroitement complémentaire de la médecine chinoise. Toute rupture d'équilibre dans l'une ou l'autre énergie se manifeste par des troubles urinaires.

### ***L'émotion de l'Eau : la peur***

Cette peur n'a rien des petites frayeurs banales que l'on peut ressentir tous les jours face à des événements courants. C'est la peur intense provoquée par les situations graves. Tous les stress violents puisent dans l'énergie du Rein et l'affaiblissent. La peur liée à l'énergie du Rein tient du tremblement de terre : le sol s'ouvre sous les pas et l'on risque d'y être englouti. Les repères s'évanouissent, on tremble, on claque des dents... On en devient même parfois incontinent (de manière ponctuelle, bien sûr) car le corps n'est plus capable de retenir l'eau qu'il renferme.

La peur est utile, voire indispensable. Elle fait partie des émotions de base appartenant à toutes les cultures (alors que d'autres, comme la colère, sont vécues différemment selon les continents). C'est la peur qui nous prévient du danger et nous permet de mettre en œuvre les stratégies susceptibles de nous

en protéger. Une personne qui ne ressentirait jamais aucune peur prendrait des risques inconsidérés et courrait un risque permanent. Le problème, ce n'est donc pas la peur elle-même, mais ses débordements liés aux déséquilibres de l'énergie de l'Eau.

- **Lorsque l'énergie du Rein est en état de vide**, la peur s'imisce partout. Elle se glisse dans le moindre interstice de notre armure psychique. Ce n'est plus une réaction appropriée face à un risque tangible. C'est une frayeur diffuse et permanente. Si elle s'installe, elle tourne à « l'angoisse flottante », ce sentiment vague dont on ne peut déterminer l'origine et qui nous envahit sans que nous puissions nous en défendre en agissant pour éloigner le danger. Cette peur latente grignote progressivement l'énergie, aussi sûrement qu'une poule picorant un morceau de pain dur.
- **À l'inverse, un excès dans l'énergie du Rein** peut provoquer une insouciance, une témérité face au danger. Ce déséquilibre peut devenir dangereux dans la mesure où il nous incite à prendre des risques inutiles et inconsidérés. La peur n'est plus en mesure de remplir sa fonction d'alerte face aux changements de l'environnement.

### ***Quand l'énergie de l'Eau se dérègle***

Les troubles liés aux déséquilibres dans l'énergie de l'Eau produisent souvent un ralentissement de l'activité corporelle. L'organisme se refroidit, les tissus sont comprimés, durcis, à l'image de l'eau qui se transforme en glace sous l'effet du froid.

Le vide de l'énergie du Rein se manifeste par une fatigue sournoise, une faiblesse qui envahit tous les domaines : physique, psychique, et surtout sexuel. La libido est en berne, le désir décroît. Des sensations de lourdeur dans la région lombaire apparaissent, qui tournent parfois à la douleur sourde. L'élimination urinaire ralentit, ce qui provoque de la rétention d'eau et des œdèmes, voire des calculs rénaux ou des cystites chroniques.

La relation du Rein avec le système auditif explique l'apparition d'acouphènes et de baisse d'audition lorsque son énergie est trop faible. L'énergie du Rein étant en relation étroite avec celle du Poumon, sa faiblesse

peut aussi entraîner des symptômes respiratoires (essoufflement, toux, asthme) et rhino-pharyngés (angine, otites...).

L'excès de l'énergie du Rein est plus rare. Elle se manifeste par de l'hypertension, des maux de tête, des douleurs dorsales ou lombaires plus violentes dues à des crispations musculaires, des infections aiguës (cystites, infections rénales...)... Et parfois même par une hyperexcitation sexuelle.

#### ***SUR L'OREILLER***

Dans les rêves, l'eau est omniprésente. Lorsque l'énergie du Rein est trop faible, celle-ci déborde et nous fait courir un grand danger. On risque de se noyer, d'être englouti par les flots. Lorsqu'elle est en excès, on peut rêver que l'on est au bord d'un ravin et dans lequel on a peur de tomber. Parfois, on y chute même vraiment...

## **L'équilibre du Yin et du Yang**

Il ne faut pas oublier, même si nous ne l'avons pas mentionné depuis le début de ce chapitre, que l'équilibre entre le Yin et le Yang reste central dans l'harmonie énergétique. Rappelez-vous que les organes pleins sont Yin et les entrailles creuses Yang. Chaque couple doit rester équilibré afin que ces deux versants opposés et complémentaires de l'énergie (voir chapitre 1, ici) demeurent en harmonie.

Ainsi, ce n'est pas seulement le déséquilibre énergétique d'un organe ou d'une entraille qui intéresse le médecin chinois, mais aussi celui qui guette le « couple organe/entraille ». Une personne peut donc souffrir d'un excès de Yin ou de Yang, ou d'un vide de Yin ou de Yang.

Ce ne sont pas les seuls déséquilibres énergétiques qui guident le diagnostic en médecine chinoise. D'autres éléments perturbateurs se nomment Humidité, Sécheresse, Vent, Chaleur, Froid... Certains agissent en interne et sont la conséquence d'un déséquilibre énergétique. D'autres peuvent nous agresser de l'extérieur et mettre en péril notre harmonie intérieure. C'est avec eux que vous allez à présent faire connaissance, et avec les outils dont disposent les médecins chinois pour les percevoir. En route...

---

1. Toujours dans son livre *Comprendre la médecine chinoise, la toile sans tisserand*, publié par les éditions Satas en 2007.

2. Lorsque nous faisons référence à l'organe-objet tel que le conçoit la médecine occidentale, le terme est écrit sans majuscule. Lorsqu'il est question de l'organe-fonction tel que le considère la médecine chinoise, le mot est écrit avec une majuscule. C'est une tradition que nous reprenons dans ce livre.

## CHAPITRE 4

# DANS LES COULISSES DE LA MALADIE

**V**ous l'avez compris : la médecine chinoise ne peut pas être superposée à la médecine occidentale, de quelque manière que ce soit. Ce sont deux approches radicalement différentes, possédant chacune une cohérence propre. Celle de la médecine chinoise s'organise autour de la notion d'énergie. Autour de ce pôle central se disposent, comme les fils d'une toile d'araignée, des réseaux de correspondance qui permettent de mieux cerner la manière dont l'énergie circule, ainsi que les déséquilibres susceptibles de l'affecter.

Nous y voilà : si déséquilibre il y a, c'est que ces facteurs s'immiscent dans cet édifice complexe pour en déranger l'harmonie. Et ils sont potentiellement nombreux. Avant de pouvoir décider d'un protocole thérapeutique capable de réparer ces désordres, le médecin doit les identifier et repérer leur origine. Pour cela, la médecine chinoise traditionnelle propose des méthodes de diagnostic très différentes des nôtres. Point d'analyses biologiques, de radios ou de scanners, mais des observations rigoureuses, des palpations précises, et un interrogatoire médical dont les questions peuvent nous sembler étranges.

### **CALENDRIER DE SAISON**

La période de l'année pendant laquelle apparaissent les troubles est porteuse d'informations pour la médecine chinoise. Les troubles récurrents, qui émergent ou s'intensifient tous les ans à la même période, donnent des indications sur un éventuel déséquilibre de l'énergie d'un élément ou d'un organe. Les symptômes ponctuels peuvent aussi être interprétés en fonction de la saison. Bien sûr, cela ne suffit pas à établir un diagnostic. Mais ce sont des informations qui, associées à d'autres, permettent de déterminer avec plus de précision l'origine des maladies de manière à y apporter une réponse adaptée.

---

## **Pourquoi tombons-nous malades ?**

À question simpliste, réponse sommaire : nous tombons malades car notre équilibre énergétique est perturbé. Cela, vous commencez à le savoir ! Mais les causes des désordres peuvent être variées. Certains éléments se développent à l'intérieur de l'organisme, d'autres « l'attaquent » de l'extérieur. Ces dernières sont dues aux conditions externes : Froid, Chaleur, Humidité, Sécheresse, Vent<sup>1</sup>... Notre corps doit, en permanence, s'y adapter. Et il le fait, la plupart du temps. Cependant, il arrive que l'effort à accomplir soit trop intense et que l'énergie défensive s'épuise. Le Vent, le Froid, la Chaleur... pénètrent alors dans l'organisme où ils provoquent des désordres énergétiques.

D'autres maladies ont des causes internes. La médecine chinoise développait déjà une vision psychosomatique de l'Homme deux mille ans avant que la science occidentale entrevoie l'éventualité de liens entre les pathologies physiques et les bouleversements émotionnels. Ainsi, les maladies peuvent aussi être causées par une grande joie, un chagrin brutal ou une peur répétée. Tout comme les déséquilibres énergétiques influencent l'expression des émotions, les excès émotionnels risquent de se traduire dans le corps sous forme de dysharmonie énergétique, et donc de symptômes. Les erreurs alimentaires peuvent également faire le lit de maladies, tout comme le stress, les chocs physiques ou le surmenage. Et même, aujourd'hui, la pollution.

### ***Des causes externes, d'autres internes...***

La médecine chinoise envisage toujours le patient comme un « tout », une entité non seulement globale (il ne se résume pas à la partie de son corps ou à la fonction touchée par la maladie), mais également intégrée dans un environnement donné. Il est donc tout naturel que les variations périodiques du monde extérieur aient une répercussion sur l'équilibre énergétique du sujet.

Les textes anciens reconnaissent plusieurs causes externes : le Vent, la Chaleur, l'Humidité, la Sécheresse et le Froid.

Ce n'est sans doute pas un hasard si elles sont au nombre de cinq, comme les saveurs, les saisons, les couleurs, les organes... Si l'on y regarde de près, on s'aperçoit que chaque cause externe est associée à une saison : le Vent correspond à l'énergie du printemps ; la Chaleur à celle de l'été ; l'Humidité à celle de l'intersaison ; la Sécheresse à celle de l'automne ; le Froid à celle de l'hiver. Ne croyez pas pour autant que ces éléments perturbateurs ne peuvent se manifester que pendant la saison qui leur correspond. Ce serait bien trop simple. Les cinq grandes causes de perturbation énergétique externes peuvent surgir tout au long de l'année.

Le Vent peut pénétrer dans notre organisme en plein été, comme la Sécheresse peut nous envahir au milieu de l'hiver. Elles ne sont donc pas seulement liées aux variations climatiques. Seul le Vent constitue une agression uniquement externe. Il ne peut pas se développer spontanément dans l'organisme, en totale déconnexion avec l'extérieur. Les autres facteurs (Chaleur, Froid, Sécheresse et Humidité) sont souvent liés à l'environnement, mais dans certaines circonstances, c'est une dysharmonie énergétique qui les fait surgir à l'intérieur du corps. Un excès d'énergie dans un méridien peut produire de la Chaleur ou de la Sécheresse en plein hiver, saison où règnent le Froid et l'Eau. Inversement, une faiblesse peut entraîner une réaction interne de Froid même lorsque le baromètre est au beau fixe et que le thermomètre dépasse les 30 °C.

Les déséquilibres énergétiques peuvent aussi s'ancrer dans le terreau intérieur. Soyons clairs : la frontière n'est pas parfaitement étanche entre ces facteurs internes et leurs cousins externes. De la même manière que la Chaleur ou le Froid peuvent s'installer dans l'organisme alors même que la température extérieure n'est ni torride ni glaciale, les causes internes des maladies peuvent être liées à des situations externes. Les émotions, notamment, constituent pour la médecine chinoise un important facteur de déséquilibre énergétique. Elles se développent à l'intérieur de l'organisme, mais généralement en réaction à une situation, un événement bel et bien

extérieur. S'y ajoutent d'autres causes comme les erreurs alimentaires et le surmenage, qui se répercutent également sur l'équilibre énergétique global.

#### ***PARFAIT ÉQUILIBRE ?***

Dans une conception d'une telle complexité, la santé apparaît comme un idéal impossible à atteindre. Nous vivons dans un état de déséquilibre qui se réajuste en permanence. Pour la médecine chinoise, la maladie intervient lorsque les déséquilibres énergétiques deviennent trop importants et que le corps ne parvient plus à faire les petites corrections nécessaires.

Cela n'est pas très éloigné de la médecine occidentale, pour laquelle la santé ne se résume pas à « l'absence de maladie ». Elle résulte aussi d'un « équilibre instable » entre un ensemble de petits déséquilibres permanents que certains dispositifs internes, réunis sous le terme « d'homéostasie », parviennent à corriger.

Il y a cependant une grande différence : les mécanismes mis en œuvre dans l'une et l'autre conception n'ont rien à voir les uns avec les autres. Ici, on parlera de maintien de la température corporelle, du rythme de sécrétion des hormones ou de gestion de la quantité d'eau dans le corps ; là-bas, on invoquera l'énergie. Encore et toujours...

### ***Le Vent : une énergie brusque et labile***

Lorsqu'il pénètre dans l'organisme, le Vent produit des troubles qui apparaissent brusquement, évoluent rapidement et se calment avec autant de célérité. Ces déséquilibres ressemblent aux giboulées de printemps, lorsque le ciel s'obscurcit en un clin d'œil et retrouve sa clarté dix minutes plus tard.

Le Vent est souvent associé à un autre facteur pathogène : la Chaleur, l'Humidité ou le Froid. Il s'attaque volontiers au Poumon puisqu'il produit, dans le corps, des mouvements d'énergie allant du bas vers le haut (en cas d'attaque de Vent externe). C'est donc plutôt dans la partie supérieure de l'organisme que l'énergie se dirige et risque de s'accumuler. Les symptômes s'extériorisent rapidement. Ils ont une expression puissante : toux violente, maux de tête brutaux...

De la même manière que, dans la nature, le vent agite les feuilles des arbres et secoue les épis de blé, il peut produire dans l'organisme des symptômes qui y ressemblent : secousses, tremblements, frissons... Les douleurs dues à une attaque par un vent pervers sont tout aussi instables. Elles changent de localisation sans prévenir. Elles peuvent même devenir difficiles à situer : on

a l'impression d'avoir mal ici, et le temps d'y penser, il semble que la douleur ait fui ailleurs. Il en est de même de certains symptômes qui semblent glisser sous les doigts et se manifester d'abord ici, puis là...

Un exemple : une grippe qui apparaît brutalement, avec une fièvre labile (qui monte et redescend rapidement), des tremblements, un mal de tête pulsant difficile à localiser avec précision, et une toux bruyante, risque fort d'être provoquée par une attaque de Vent sur l'organisme. Le but du traitement sera de corriger les déséquilibres énergétiques qui ont permis au Vent de pénétrer dans l'organisme, puis dissiper ce Vent pour aider le corps à l'évacuer. Au besoin, il faudra « libérer la surface » (en accentuant la transpiration) afin qu'il puisse se débarrasser rapidement de cette énergie perturbatrice.

#### ***QUELQUES MALADIES DUES AU VENT***

Voici quelques troubles courants attribués à l'action du Vent dans le corps :

- Rhume
- Grippe
- Maux de tête
- Hypertension
- Hyperactivité mentale

### ***La Chaleur : une énergie brûlante***

Faites chauffer une casserole d'eau et regardez la vapeur qui s'en échappe lorsque le liquide bout : elle monte. Il en est de même dans notre corps. La Chaleur effectue un mouvement ascendant, vif et rapide, et les symptômes qu'elle produit se manifestent plutôt dans le haut du corps.

Les troubles dus à un excès de Chaleur produisent des manifestations rouges et chaudes : éruptions cutanées, douleurs articulaires de nature inflammatoire, douleurs gastriques brûlantes... Comme la Chaleur a tendance à assécher les liquides, la Sécheresse l'accompagne souvent. Du coup, les maladies produisent une soif intense mais une faible transpiration (même en cas de fièvre intense). D'autant que la Chaleur attaque aussi le

Rein. Cette chaleur risque aussi de « monter à la tête ». Elle peut alors troubler l'esprit, provoquer une confusion mentale et une agitation inhabituelles, et entraîner des maux de tête.

Un exemple : une angine qui provoque une forte fièvre, avec une gorge très rouge et douloureuse, une soif intense mais peu de transpiration, et une migraine qui pulse, risque fort d'être due à un excès de Chaleur. Le but du traitement sera alors, bien sûr, de chasser la Chaleur en rééquilibrant les énergies qui sont à l'origine de cet excès. Ici aussi, il sera peut-être nécessaire de « libérer la surface » du corps afin que cette Chaleur puisse s'évacuer plus facilement.

#### **QUELQUES MALADIES DUES À LA CHALEUR**

Voici quelques troubles courants attribués à l'action de la Chaleur dans le corps :

- Eczéma, prurit, démangeaisons brûlantes...
- Brûlures gastriques
- Maux de tête intenses et pulsants
- Douleurs rhumatismales
- Hypertension

### ***L'Humidité : une énergie pesante***

Dans la nature, l'humidité est lourde et collante. Elle s'insinue partout, à l'image des nappes de brouillard qui s'infiltrent entre les arbres en automne, et planent au-dessus des marais. Dans notre corps, l'Humidité possède les mêmes caractéristiques. Cette énergie provoque plutôt des mouvements lents et descendants. Le corps devient lourd et pesant. Les symptômes évoluent mollement. L'Humidité nous entoure d'une enveloppe vaguement collante qui ralentit nos activités. Les fonctions du corps sont entravées et freinées.

Dans l'organisme, l'excès d'Humidité s'exprime par des suintements cutanés. Les liquides naturels deviennent plus épais, ce qui freine leur évacuation naturelle. Le ralentissement des fonctions peut toucher tous les organes, provoquant aussi bien des lourdeurs digestives et des ballonnements, que les

troubles circulatoires accompagnés d'œdème, ou des symptômes respiratoires (rhume, toux...) provoquant des sécrétions épaisses et collantes. Les douleurs rhumatismales sont souvent au programme, mais elles s'installent très progressivement. Les articulations sont ankylosées et enflées. Même la tête devient lourde, les pensées sont brumeuses, on se sent fatigué comme si on portait un poids inhabituel sur les épaules.

Un exemple : une douleur rhumatismale récurrente, qui s'intensifie lorsque le temps est frais et pluvieux, risque d'être due à un excès d'Humidité, surtout si l'articulation n'est ni rouge ni chaude au toucher. Le but du traitement sera avant tout de déceler l'origine de cet excès d'Humidité, afin de le corriger. Souvent, c'est en stimulant la Chaleur que l'on peut « assécher » l'organisme de ce qui l'encombre.

#### **QUELQUES MALADIES DUES À L'HUMIDITÉ**

Voici quelques troubles courants attribués à l'action de l'Humidité dans le corps :

- Les rhumatismes
- Les troubles digestifs
- Les éruptions cutanées suintantes
- Les œdèmes
- Les troubles veineux
- Les états dépressifs

### ***La Sécheresse : une énergie déshydratante***

Lorsque la sécheresse frappe dans la nature, c'est que la pluie a manqué au cours des semaines qui précèdent. La végétation se dessèche, les sols se craquellent, le niveau des cours d'eau s'abaisse progressivement. Dans l'organisme, la Sécheresse provoque aussi une évaporation des liquides corporels. Elle est souvent couplée à un excès de Chaleur, qui intensifie encore ses effets.

Le Sang, alourdi, peine à remplir ses fonctions énergétiques. Les autres liquides subissent eux aussi l'impact de la Sécheresse : leur production est réduite et ils ralentissent. Cela se manifeste par de nombreux signes : on a la

bouche sèche, on transpire peu, les selles dures sont difficiles à expulser, l'évacuation urinaire diminue... La Sécheresse peut toucher toutes les fonctions. Les tissus bronchiques s'assèchent, ce qui peut produire une irritation locale. Il en est de même pour les muqueuses nasales. En cas d'éruption cutanée, les manifestations sont tout aussi sèches : pas d'écoulements ni de suintements, mais des desquamations qui s'éliminent au frottement ou au grattage.

Un exemple : une conjonctivite sans écoulement de larmes, avec les paupières irritées et rouges, peut être due à un excès de Sécheresse. Le but du traitement sera de ramener de l'Humidité dans la région du corps touchée par la Sécheresse et éventuellement d'atténuer l'excès de Chaleur qui l'accompagne en facilitant son évacuation par la surface du corps.

#### ***QUELQUES MALADIES DUES À LA SÉCHERESSE***

Voici quelques troubles courants attribués à l'action de la Sécheresse dans le corps :

- Eczéma sec
- Constipation
- Nez bouché
- Toux sèche et irritative
- Irritation oculaire

### ***Le Froid : une énergie glaciale***

Par grand froid, la nature semble endormie. Ses activités sont ralenties et se déroulent dans les profondeurs de la terre, qui s'est recouverte d'un manteau de neige ou de givre. Dans le corps, le Froid ralentit aussi les fonctions. Mais pas de la même manière que l'Humidité car ce ralentissement ne provoque pas de sensation de lourdeur.

La température corporelle interne doit en permanence s'adapter aux conditions extérieures. Lorsque le froid s'installe au dehors, cette régulation peut être perturbée. Il en est de même avec l'énergie du Froid lorsqu'elle envahit l'organisme. Les extrémités (mains, pieds, nez...) refroidissent. Pour éviter que la chaleur interne s'abaisse, les tissus se contractent, les muscles se

raidissent et se crispent. Le Froid en lui-même, associé à cette crispation gêne la circulation du Qi.

L'excès de Froid se manifeste par des douleurs vives, mordantes, qui sont calmées par l'application de Chaleur (bouillottes, cataplasmes...). C'est le cas par exemple de certaines douleurs de règles, ou de celles associées aux pathologies articulaires qui se ravivent lorsqu'on est à l'extérieur et s'apaisent dès qu'on se retrouve à l'intérieur, dans une atmosphère plus chaude. Ce Froid provoque aussi des crampes, courbatures, contractures..., qui peuvent se manifester dans toutes les régions du corps : le cou, le dos, les lombaires, les épaules, les poignets...

Le Froid peut aussi perturber la digestion, qui a besoin de chaleur pour se dérouler dans de bonnes conditions (notamment dans l'Estomac). Enfin, certaines insuffisances hormonales peuvent aussi être liées à un excès de Froid dans le corps qui freine le fonctionnement normal des glandes endocrines.

Un exemple : un torticolis violent, qui provoque une douleur vive, avec des contractures musculaires dans les épaules (les trapèzes), et qui s'atténue lorsqu'on y applique une bouillotte bien chaude, a des chances d'être dû à un excès de Froid. Le but du traitement sera de stimuler la Chaleur interne afin qu'elle s'oppose à l'excès de Froid. Si celui-ci est associé à un excès d'Humidité, le fait de raviver la Chaleur contribuera à la chasser.

#### **QUELQUES MALADIES DUES AU FROID**

Voici quelques troubles courants attribués à l'action du Froid dans le corps :

- Hypothyroïdie
- Arthrose
- Lourdeurs digestives
- Constipation
- Douleurs de règles
- Grippe

***La pollution : un déséquilibre moderne***

Dans les textes traditionnels chinois, il n'est pas question d'une seconde de pollution. Cela se comprend aisément. Cependant, dans les sociétés actuelles (Chine en tête), il devient impossible de ne pas prendre en compte ce sixième facteur de déséquilibre externe. Elle revêt différentes formes. C'est l'air souillé que nous respirons dans les villes ou les zones industrielles. C'est l'eau que nous buvons et qui se trouve souvent chargée en substances plus ou moins toxiques, malgré les procédés de traitements des eaux qui visent surtout à la débarrasser des pollutions bactériologiques. Ce sont aussi les résidus d'engrais, pesticides et herbicides qui se concentrent dans les végétaux que nous mangeons. Sans compter les différents additifs présents dans les aliments industrialisés. S'ajoutent à cela les pollutions électromagnétiques dégagées par les instruments qui ont envahi nos habitations : téléviseurs, ordinateurs, tablettes, Smartphones...

Toutes ces pollutions pénètrent dans notre corps où elles finissent par perturber l'équilibre énergétique. Elles augmentent l'effet délétère des autres sources de déséquilibre. Lorsque votre Foie subit un excès de Chaleur, que votre Poumon est attaqué par un Vent froid ou que vos articulations pâtissent d'une énergie trop Humide, il se trouve toujours à la base une faiblesse énergétique qui a permis à ces perturbateurs externes de se manifester. Les différentes pollutions participent à cet affaiblissement.

N'oublions pas que la médecine chinoise, si elle sait parfaitement soigner de nombreuses maladies, s'attache avant tout à éviter qu'elles surviennent. La prévention est au cœur de sa démarche, et chacun peut la mettre en pratique au quotidien avec des outils comme l'alimentation, les massages ou le Qi gong (voir chapitres 5 et 6, [ici](#) et [ici](#)). C'est l'équilibre énergétique, entretenu au quotidien, qui permet aux perturbateurs externes de ne pas s'immiscer dans l'organisme pour désorganiser l'architecture énergétique globale. Et la pollution fait partie de ces facteurs.

Si nous pouvons difficilement nous protéger contre les pollutions aériennes, nous pouvons éviter nombre de polluants alimentaires en privilégiant les aliments frais et non transformés, et nous protéger contre les pollutions électromagnétiques, par exemple en évitant de laisser nos appareils en veille

la nuit ou en rangeant tablettes et smartphones loin de notre chambre à coucher. Tout ce qui peut préserver notre énergie est bon à prendre !

L'histoire raconte qu'autrefois, en Chine, les médecins ne faisaient pas payer leur consultation lorsque leur patient était malade. Cela signifiait qu'ils avaient failli à leur devoir de prévention, leur patient n'ayant pas conservé une santé suffisamment solide pour éviter la maladie. Difficile de dire si cette histoire relève de la réalité ou de la légende. Mais elle raconte à merveille cette différence de position vis-à-vis de la prévention et du sens des maladies.

#### ***LES TRAUMATISMES PHYSIQUES : DES ONDES DE CHOC***

La chose est évidente pour la médecine occidentale : les chocs et traumatismes physiques constituent une agression pour le corps. Une fois encore, la médecine chinoise va plus loin. Selon elle, accidents et blessures ne font pas qu'abîmer localement les tissus (peau écorchée, muscles déchirés, os fracturés...), voire, lorsqu'ils sont profonds, les vaisseaux sanguins et les trajets nerveux superficiels. Ils affaiblissent l'énergie dans la région touchée, ce qui peut créer un déséquilibre susceptible de se répercuter dans tout l'organisme. Une énergie externe risque alors de profiter de cette faiblesse pour s'immiscer dans l'organisme, provoquant ainsi de nouvelles dysharmonies énergétiques. Les conséquences des chocs traumatiques peuvent ainsi se manifester bien après que la blessure est cicatrisée, sous une multitude de formes très éloignées de la lésion d'origine.

#### ***Les émotions : des perturbations intérieures***

Les émotions occupent une place très importante en médecine chinoise (voir chapitre précédent, ici). Lorsqu'une émotion est très violente et brutale (la tristesse d'un deuil par exemple), ou qu'elle s'installe de manière insidieuse et durable au point de devenir chronique (comme dans les situations de stress et d'anxiété), elle peut nuire à la bonne répartition de l'énergie vitale en la mobilisant de manière trop importante.

Vous avez fait connaissance avec les cinq émotions majeures, liées aux principaux organes par le biais des correspondances symboliques : la colère associée au Bois, la joie au Feu, le souci à la Terre, la tristesse au Métal et la peur à l'Eau. Elles interagissent en permanence avec les énergies qui

circulent dans l'organisme. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que les débordements émotionnels soient susceptibles de perturber l'équilibre énergétique. Un exemple : la peur. Cette émotion est associée à l'énergie du Rein. Si vous êtes sujet à une peur brutale, comme celle qui vous saisit lorsque votre petit enfant lâche votre main et s'engage sur la chaussée en courant au moment où une voiture arrive à grande vitesse, l'orage émotionnel risque fort de perturber l'énergie de cet organe. Il en sera de même si vous vivez une situation qui vous plonge dans une violente colère sans que vous puissiez réagir, comme c'est parfois le cas dans le monde professionnel. C'est alors l'énergie du Foie, l'organe lié à cette émotion, qui risque d'en pâtir. Il en est de même avec les cinq émotions de base, chacune étant associée à un des cinq organes majeurs.

Des symptômes physiques risquent alors d'apparaître, qui seront le reflet de cet impact émotionnel. Ils pourront surgir dans différentes régions du corps, en relation avec le trajet du méridien dans lequel l'énergie est perturbée, et avec les tissus attachés à l'organe concerné.

#### ***TRISTESSE, ETC.***

Une tristesse profonde et durable risque de dérégler l'énergie du Poumon, ce qui pourra provoquer de la toux, une constipation, une sinusite, des douleurs articulaires dans le pouce ou l'épaule, des altérations de l'odorat... La médecine chinoise propose ainsi une autre conception de la psychosomatique, à la fois cohérente et précise. Et ce, même si les apparences ne laissent pas penser qu'il puisse y avoir le moindre lien entre les émotions et les manifestations pathologiques.

### ***Les erreurs alimentaires : jour après jour...***

L'alimentation revêt une importance particulière en médecine chinoise, puisqu'elle peut devenir un véritable mode de soins (voir chapitre suivant, ici). Comme vous l'avez découvert dans le chapitre précédent, la toile d'araignée symbolique associe chaque organe à une saveur particulière. On comprend aisément que, par ce biais, l'alimentation puisse agir sur l'énergie d'un élément, la stimuler exagérément ou la ralentir. Ainsi, le fait de manger, de manière trop régulière et fréquente, des aliments d'une même saveur

(surtout salée, acide, amère ou piquante), peut avoir des répercussions sur l'équilibre énergétique et, par là même, provoquer des troubles.

C'est un constat que l'on peut faire dans tous les domaines : si une substance (aliment, plante...) est susceptible d'avoir un effet thérapeutique, elle peut, lorsqu'elle est mal utilisée, provoquer des déséquilibres. Comme l'affirmait Paracelse<sup>2</sup> : « C'est la dose qui fait le poison. » Au regard de la médecine chinoise, nous pourrions ajouter : « C'est la cohérence énergétique qui fait l'efficacité, et donc les éventuels effets délétères. »

En réalité, les déséquilibres énergétiques dus uniquement à l'alimentation ne sont pas si fréquents. Le problème vient plutôt du fait que les erreurs nutritionnelles répétées amplifient les désordres latents, alors même qu'une alimentation bien ciblée pourrait, au contraire, suffire à rétablir l'harmonie. Un exemple : vous souffrez de constipation à cause d'un excès de Chaleur dans le Gros intestin. Cette entraille est liée à l'énergie du Poumon. Si vous aimez beaucoup les aliments de saveur acide et que vous en consommez souvent, vous stimulerez l'énergie dans le méridien du Poumon, ce qui ne fera qu'intensifier vos symptômes. En revanche, si vous mettez l'accent sur les aliments de saveur piquante, vous disperserez l'énergie dans ce méridien. Vous rétablirez ainsi progressivement l'harmonie énergétique et vos symptômes reflueront. Enfin, si ce réglage alimentaire très ciblé s'ajoute à d'autres gestes thérapeutiques (stimulation de points, plantes...), l'effet global de votre traitement sera plus rapide et plus durable.

#### ***SOPHISTICATION ORIENTALE***

La médecine chinoise développe une vision de l'équilibre alimentaire beaucoup plus sophistiquée que la médecine occidentale. Il ne s'agit pas seulement de fuir les graisses saturées afin d'éviter que les artères se bouchent, ou les aliments sucrés pour échapper au diabète ou à la prise de poids. Les aliments ont de réelles vertus thérapeutiques. Corollaire inévitable : ils peuvent aussi avoir des effets délétères sur la santé.

***Le surmenage : trop, trop longtemps, trop souvent...***

Nous l'avons dit : la médecine chinoise plante ses racines dans une très ancienne philosophie, le Tao, qui prône en toute chose la modération. Au point qu'on la qualifie de « Voie du milieu ». En termes d'activité, c'est la même chose. Le surmenage constitue ainsi une source de déséquilibre énergétique. Il ne s'agit pas simplement de la fatigue plus ou moins insidieuse que l'on ressent lorsque l'on « tire trop sur la corde ». Une activité trop intense, trop répétée, sans que les plages de repos soient suffisantes, risque de déséquilibrer l'énergie, ou au minimum d'amplifier les ruptures énergétiques déjà existantes. Du coup, les conséquences pourront se révéler beaucoup plus variées et sérieuses.

L'alternance des contraires est au centre de la médecine chinoise : l'hiver et l'été, le jour et la nuit, la pluie et le soleil... Celle entre l'activité et le repos est tout aussi indispensable. Mieux : nous devrions adapter notre rythme d'activité à la qualité de l'énergie saisonnière. En été, lorsque l'énergie du Feu bouillonne intensément, nous devrions travailler à plein régime. Alors que l'hiver, quand l'énergie de l'Eau répand sa lenteur, nous devrions prendre du repos. Or, nous fonctionnons très souvent en opposition avec les énergies qui nous entourent : nous nous agitons lorsqu'elles sont calmes et stagnantes ; nous ralentissons notre rythme quand elles battent leur plein. Nous vivons à rebrousse-calendrier. De plus, nous essayons en permanence de compenser les mouvements externes lorsque nous sommes en décalage avec eux. Ainsi, en hiver, nous avons tendance à bouger davantage pour réchauffer le corps et l'aider à lutter contre le froid.

D'une manière plus précise, il est question de prendre son temps dans certaines situations qui le nécessitent. La période nécessaire à la convalescence après une maladie (atteinte infectieuse, intervention chirurgicale...) a tendance à diminuer progressivement dans les pays occidentaux, sous la pression financière que représentent les journées de travail perdues, autant pour l'assurance maladie que pour les entreprises, ainsi que celui des journées d'hospitalisation. La médecine chinoise continue à lui accorder une place très importante. Cette parenthèse de repos avant la reprise d'activité fait même partie intégrante du traitement. C'est un temps nécessaire pour que l'énergie « consommée » par les forces de guérison puisse se reconstituer.

### **MÊME AU LIT!**

La médecine chinoise prône aussi la tempérance en matière d'activité sexuelle. Cela ne signifie pas qu'il faille pratiquer l'abstinence. Mais la sexualité est considérée comme une pratique susceptible de tonifier ou au contraire de dilapider l'énergie. Un exemple : retenir l'éjaculation est une manière, pour l'homme, non seulement l'économiser son énergie *Jing* mais aussi de la régénérer.

Ainsi, l'excès d'activité sexuelle incontrôlée<sup>3</sup> est parfois considéré comme une forme de surmenage, à la fois physique et énergétique.

## **Les secrets du diagnostic**

Pour parvenir à cerner les déséquilibres à l'œuvre chez les patients et à déterminer leur origine, la médecine chinoise se base avant tout sur l'observation. Elle n'a pas développé d'outils techniques, comme les analyses biologiques, les radios ou les scanners. Cela n'empêche pas certains médecins de coupler ces deux méthodes d'investigation lorsque cela leur semble nécessaire. Mais pour l'essentiel, les thérapeutes qui pratiquent la médecine chinoise s'appuient avant tout sur leurs sens : ils regardent, écoutent et touchent.

Ces observations sont parfaitement adaptées à la lecture énergétique des troubles, ce qui n'est pas le cas de nos outils modernes. Une analyse de sang, par exemple, donne des informations sur le nombre de globules rouges ou blancs et de plaquettes sanguines, sur le dosage des hormones, vitamines et minéraux circulant dans le liquide vital, mais ils ne fournissent pas beaucoup d'informations sur les éventuels désordres énergétiques sous-jacents. Et ce sont eux qui intéressent avant tout la médecine chinoise. Une fois ces éléments précisés, le médecin pourra choisir, parmi les outils à sa disposition, ceux qui pourront le mieux corriger ces déséquilibres afin de conduire son patient sur le chemin de la guérison.

Une image est couramment utilisée, dans de nombreux domaines, pour expliquer la différence entre les systèmes de pensée oriental et occidental. C'est la parabole de l'aigle et de la tortue. Cette dernière évolue à ras du sol. Elle se heurte à des obstacles qu'elle essaie de franchir un à un, sans jamais

voir plus loin que la limite de son horizon, lequel n'est jamais très éloigné du lieu où elle se trouve. Elle est incapable d'anticiper les problèmes à venir, puisqu'elle n'en a pas la moindre perception. À l'inverse, l'aigle embrasse tout l'horizon de son regard. En planant dans les hauteurs, il voit large et loin. Il perçoit tous les obstacles en même temps. Il peut non seulement les anticiper, mais aussi saisir les relations qui existent entre eux. Ses capacités d'adaptation à son environnement sont donc infiniment supérieures à celles de la tortue. Cette parabole est utilisée dans tous les domaines de la pensée. On pourrait dire qu'elle montre la distance séparant le mode de pensée occidental, plutôt analytique (une cause provoque une conséquence), du mode de pensée chinois, essentiellement systémique (un ensemble de causes se croisent pour produire un ensemble de conséquences).

Elle est particulièrement parlante en matière de médecine : là où la science occidentale envisage chaque problème indépendamment des autres, la médecine chinoise s'efforce d'avoir une vue d'ensemble qui permet de distinguer tous les fils qui s'entrecroisent pour aboutir à un assortiment de symptômes, toujours considérés dans leur globalité. Ainsi, le diagnostic de la médecine chinoise ne se contente pas de lister les signes apparents de la maladie. Il met au jour des liens cachés, cherche à percevoir les causes « à distance », afin de réunir, dans une vision commune, l'ensemble des signes qui convergent vers les symptômes.

Cela ne signifie pas qu'une approche est supérieure à l'autre. Il est des moments où il est bon d'aborder de front le problème, avant de prendre de la hauteur pour le replacer dans son contexte. La vision de l'aigle et celle de la tortue ont, chacune, des avantages et des inconvénients. Mais elles restent toujours complémentaires. L'idéal étant bien sûr, que l'aigle et la tortue communiquent entre eux. Mais ça, c'est une autre histoire...

### ***L'observation : quand le médecin regarde***

Cette approche visuelle est essentielle en médecine chinoise. Il ne s'agit pas seulement d'observer la manière dont les symptômes apparaissent : une éruption cutanée est sèche ou suintante, la toux produit des sécrétions ou

non, l'articulation est rouge et chaude ou blanche et froide... L'observation est plus globale. Elle permet d'obtenir les premiers renseignements sur le type de déséquilibre à l'œuvre chez le patient.

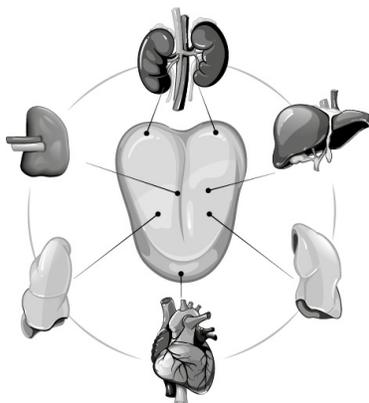
Rappelez-vous : la Chaleur a tendance à « monter » pour envahir le haut du corps. Elle se manifeste donc sur le visage. Un patient qui présente des joues rouges souffre peut-être d'un excès de Chaleur. Qu'en est-il si la personne a les joues très pâles ? Cela peut signifier que l'énergie du Sang est affaiblie. Or, c'est le Foie qui est en charge de la répartition du Sang dans l'organisme. Peut-être un vide dans l'énergie du Foie est-il à l'origine du problème. À chaque fois, il s'agira bien sûr d'un premier élément, qui devra être confronté à beaucoup d'autres afin de dresser un portrait global du patient et de sa maladie.

Le médecin chinois observera aussi la manière dont son patient bouge, parle, marche... Selon que ses gestes sont brusques et rapides, ou au contraire lents et indolents, il soupçonnera un déséquilibre par excès de Yang ou de Yin. Dans le *Nei Jing*<sup>4</sup>, on peut lire : « Le Yang est mouvement, le Yin est tranquillité. » Cette différence est rapidement visible pour un œil entraîné.

La partie la plus importante de l'observation concerne la langue. C'est un outil essentiel pour le diagnostic en médecine chinoise. Le thérapeute observe d'abord sa couleur. Quelques exemples : chez un patient en bonne santé, la langue est plutôt rose. Sa surface est homogène et moyennement humide. Si elle est très pâle, cela peut indiquer une faiblesse dans le Qi du Sang ou un excès de Froid dans l'organisme. Si, au contraire, elle est très rouge, voire sombre, le médecin en déduira plutôt que la Chaleur a envahi le corps ou que l'énergie stagne dans un méridien.

Parfois, la langue est recouverte d'une couche plus ou moins épaisse, qui peut être blanchâtre ou jaune, fine ou épaisse, humide ou grasse... Cet enduit est souvent associé à l'énergie de la Rate. S'il est très fin, cela signalera plutôt un vide énergétique, alors qu'épais, il sera plutôt révélateur d'un excès. S'il s'avère gras et jaune comme du beurre, le médecin pensera plutôt à un excès d'Humidité.

Cet enduit ne recouvre pas forcément toute la surface de la langue. Il peut être cantonné sur l'avant, l'arrière ou les côtés. Cette localisation est, elle aussi, porteuse de sens. Car les différentes zones de la langue sont associées aux organes majeurs : le Rein au fond, le Poumon à l'avant, le Cœur à l'extrême pointe, la Rate au centre, le Foie sur les côtés.



Un seul de ces éléments ne suffit pas, bien sûr, à poser un diagnostic. C'est en observant l'ensemble des signes, dans une vision synergique, que le médecin finira par dresser un tableau cohérent des déséquilibres énergétiques de son patient. Il recoupera ensuite ses observations avec les autres éléments à la disposition : ce qu'il sent sous ses doigts (les pouls) et ce qu'il entend (l'interrogatoire).

#### ***LES CHEVEUX, LES ONGLES, LA PEAU...***

Il ne faut pas oublier que chaque organe (ou plutôt son énergie) est associé à un type de tissu. Les cheveux, par exemple, sont en lien avec le Poumon. Selon qu'ils sont fins et cassants, ou au contraire vigoureux et brillants, ils révéleront des informations sur l'état de cette énergie. Il en est de même pour les ongles, solides ou friables, qui donneront des renseignements sur l'état de l'énergie du Foie à laquelle ils sont liés. Il en est de même pour la peau, les dents, et même les crispations posturales.

#### ***L'interrogatoire : quand le médecin écoute***

Deuxième étape : le médecin interroge son patient sur ce qu'il ressent et écoute ses plaintes. Jusque-là, rien de bien différent de la médecine

occidentale. Mais la teneur de cet interrogatoire sera bien différente. Il ne s'agit pas seulement de savoir si le patient a mal ici ou là, plutôt le matin ou le soir, s'il ressent des ballonnements ou des brûlures dans l'estomac, si ses éruptions cutanées provoquent ou non des démangeaisons...

Avant d'écouter les mots que la personne prononce, le thérapeute fixe son attention sur la voix. Celle-ci peut être plus ou moins puissante, grave ou aiguë. Le patient peut gérer son souffle de manières différentes : celui-ci peut être court ou bien maîtrisé. Ce sont autant de détails qui aiguillent le médecin et viennent affiner les autres éléments de son diagnostic. La manière dont le patient s'exprime est également chargée de sens. Un discours haché, tendu, signale une anxiété latente qui peut révéler un trouble émotionnel que le médecin mettra en relation avec un type d'énergie et un organe. À l'inverse, si une personne cherche ses mots et parle avec le regard baissé, le médecin en tirera d'autres déductions.

Venons-en aux informations délivrées par le patient. Au-delà des malaises qu'il ressent, il sera invité à s'exprimer sur les goûts alimentaires, ses habitudes de vie, ses émotions récurrentes, ses éventuels énervements, son niveau d'activité physique, sa fatigue, la qualité de son sommeil... Et cela, pas seulement pour juger de la plus ou moins bonne hygiène de vie de son patient (même si cela compte), mais surtout pour compléter le tableau global que le médecin s'efforce de dessiner. Car chaque information, mise en perspective avec les autres, lève un coin de voile sur l'équilibre énergétique de la personne.

#### ***LES SYMPTÔMES PARLENT AUSSI***

Lorsqu'il décrit ses symptômes, le patient délivre des informations qu'il ne soupçonne pas. Car une toux sèche ou grasse, nocturne ou diurne, permanente ou évoluant par quintes, dira si l'atteinte pulmonaire est due à une attaque de Vent, de Chaleur, de Froid, de Sécheresse ou d'Humidité. Voire une combinaison de plusieurs facteurs. Il en sera de même quel que soit le trouble dont il se plaint.

***Le pouls : quand le médecin touche***

Voilà le dernier « gros morceau » du diagnostic chinois. Nous devrions même dire le premier, tant la prise du pouls occupe une place centrale dans le diagnostic en médecine chinoise.

Lorsqu'un médecin occidental prend le pouls de son patient, il pose deux doigts (l'index et le majeur) sur l'artère radiale, perceptible sur la face interne du poignet. Et cela, dans le but unique de mesurer la fréquence des battements cardiaques. Dans certaines circonstances particulières, il peut prendre le pouls à d'autres endroits, toujours de la même manière et dans le même but. Il le fera par exemple sur le côté du cou où passe l'artère carotide, pour évaluer le début de la circulation sanguine dans le cerveau.

Pour la médecine chinoise, la prise de pouls est beaucoup plus subtile, variée, et porteuse d'informations sur l'état de santé global du patient. D'abord, le pouls se prend avec trois doigts et non deux : l'index, le majeur et l'annulaire. Il se prend en plusieurs endroits de l'artère radiale (au poignet, mais aussi plus haut sur la face interne du bras), ainsi que sur les membres inférieurs et sur le thorax. En tout, ce sont douze localisations précises qui correspondent aux principaux méridiens, à droite et à gauche du corps.

Ensuite, la prise de pouls ne sert pas à mesurer les battements cardiaques. C'est ce que le médecin ressent sous ses doigts qui donne des indications sur la qualité de son Qi. Ainsi, le pouls peut être superficiel ou profond, glissant ou râpeux, jaillissant ou évanescent, mais aussi dur, mou, espacé, serré, en avance, en retard, long, court, plat, impétueux, sidéré, flottant, rapide, lent, noué... La médecine chinoise identifie ainsi vingt-huit « qualités » du pouls, aux appellations souvent poétiques à nos yeux, mais bien pragmatiques pour les thérapeutes qui pratiquent la médecine chinoise. Et ces qualités sont, une fois encore, révélatrices des désordres énergétiques. Pour en percevoir toutes les subtilités, il faut de longues années de pratique. C'est un apprentissage qui ne s'improvise pas.

Parmi les procédés de « prise de pouls », certains sont plus couramment utilisés que d'autres. Ainsi, pour déterminer les insuffisances de Qi dans les méridiens, de nombreux praticiens prennent trois pouls de chaque côté du

corps, au niveau superficiel et en profondeur. Cela leur fournit rapidement des renseignements sur l'état du Qi dans les 12 méridiens principaux.

#### **CE QUE LE POULS RACONTE**

**Un pouls flottant et rapide** est souvent le signe d'une attaque de Chaleur.

**Un pouls flottant et court** signalera plutôt une faiblesse du Qi.

**Un pouls lent et rugueux** dévoile une déficience du Sang.

**Un pouls fin et profond** indique un excès d'Humidité qui freine la circulation du Qi.

**Un pouls glissant et serré** laisse à penser que l'énergie est bloquée par un excès de Froid et d'Humidité.

**Un pouls serré et rapide** annonce une alternance de Chaleur et de Froid dans l'organisme.

Pour ne citer que quelques exemples...

Ainsi, fort des informations qu'il a reçues, des observations qu'il a effectuées, des perceptions qu'il a saisies et des corrélations qu'il a établies entre elles, le médecin parvient à dresser un tableau assez précis des éventuels déséquilibres énergétiques dont souffre son patient.

Il pourra passer à la phase ultime de sa tâche : trouver le traitement adapté. Il a pour cela à sa disposition plusieurs outils, différents mais toujours complémentaires. Vous allez à présent les découvrir. À commencer par la diététique, qui constitue à la fois un instrument de bien-être au quotidien, un outil de prévention, et une véritable thérapeutique lorsque c'est nécessaire.

---

1. Comme en ce qui concerne les organes, ces éléments extérieurs sont traditionnellement écrits avec une majuscule lorsqu'il s'agit de leur « qualité énergétique », et avec une minuscule lorsqu'il s'agit de l'élément dans sa dimension matérielle.

2. Paracelse est un médecin, astrologue et alchimiste suisse qui vécut au début du XVI<sup>e</sup> siècle (ce genre de mélange était très fréquent à l'époque). Très en avance sur son temps, il a émis des théories, dont certaines aujourd'hui dépassées, mais qui ont influencé l'évolution de la médecine à son époque.

3. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez le livre du Dr Yves Réquena, intitulé *Delicatesses*, paru aux Éditions Guy Trédaniel en 2007.

4. Réédité par la Librairie You Feng en 2013.

## CHAPITRE 5

# L'ÉNERGIE DANS L'ASSIETTE

**L**a médecine chinoise traditionnelle fait de notre alimentation quotidienne un outil de santé à part entière. Les aliments deviennent même de vrais médicaments lorsqu'on les étudie sous l'angle de leur constitution énergétique. Il y a plusieurs siècles, alors qu'en Occident les plus pauvres mouraient de malnutrition et les plus riches de « maladies de pléthore » dues à l'ingestion exagérée d'une nourriture trop riche, la médecine chinoise prônait déjà la mesure alimentaire et le choix judicieux des aliments en fonction de la dimension énergétique des problèmes de santé.

L'intérêt pour la nutrition n'a refait surface que récemment dans notre paysage thérapeutique. Certes, Hippocrate préconisait déjà l'aliment comme notre « premier médicament ». Mais son message est tombé dans l'oubli pendant plus d'un millénaire avant de ressurgir timidement à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, les messages nutritionnels sont omniprésents dans les médias au point de faire peser une culpabilité délétère sur les épaules de ceux qui ne se conforment pas aux règles alimentaires en vigueur. Celles-ci, de leur côté, ne cessent d'évoluer au fur et à mesure que la science perce les secrets nutritionnels des aliments. Les modes se suivent et ne se ressemblent pas toujours. La vogue est aux oméga 3, puis au magnésium ou au « sans-gluten ». Le lait et les laitages sont pointés du doigt, puis les yaourts sont réhabilités car ils contribuent à la santé de cette flore microbienne intestinale à laquelle on attribue aujourd'hui d'innombrables fonctions.

La vision chinoise de la diététique est beaucoup plus stable. Les aliments ne sont pas considérés sous l'angle de leur composition nutritionnelle (laquelle est susceptible d'être remise en question à chaque fois que l'on découvre le

mode d'action des nouveaux composants), mais de leur énergie propre. Et celle-ci ne change pas au fil des découvertes. Cette conception énergétique de l'alimentation repose ainsi sur des données très anciennes, peaufinées au fil des siècles sans que jamais cette conception de base soit remise en question.

« Dans la diététique chinoise, écrit Philippe Sionneau<sup>1</sup>, ce qui est fabuleux, c'est que les aliments ne sont pas considérés comme des substances nutritionnelles. Ce sont aussi des "médicaments" qui peuvent avoir un impact thérapeutique sur le corps. » Entendons-nous bien : les aliments ne soignent pas au même titre que les médicaments chimiques de la médecine occidentale classique. Aucun aliment ne peut suffire à soigner un diabète ou un accident cardiovasculaire. « Mais, ajoute Philippe Sionneau, certains aliments favorisent la guérison, préviennent l'aggravation ou l'apparition d'une maladie. De plus, beaucoup d'entre eux sont d'une très grande efficacité contre nos petits maux de tous les jours. L'expérience chinoise en termes d'alimentation est colossale. »

#### **UNE PHARMACIE DANS LA CUISINE**

Dans les pages qui suivent, vous pourrez faire connaissance avec les vertus énergétiques des principaux aliments. Pour vous mettre l'eau à la bouche, voici un petit florilège des aliments qui vous veulent du bien.

- *Le concombre* soulage la rétention d'eau.
- *Le céleri* fait baisser la tension artérielle.
- *La pêche* soigne la constipation.
- *La pomme de terre* calme les brûlures d'estomac.
- *La mangue* apaise les vomissements.
- *Le kiwi* améliore la digestion.
- *Le gingembre* soulage les intoxications alimentaires.

Pour ne citer que quelques exemples...

### **Des saveurs qui n'ont rien à voir avec le goût**

Au centre de la diététique chinoise, une fois encore, on trouve la notion d'énergie. C'est elle qui donne à chaque aliment sa spécificité et ses vertus, à travers sa « saveur » (voir chapitre 2, ici). Rappelez-vous : dans la grande

toile d'araignée de la pensée chinoise, chaque élément symbolique est associé à la fois à un organe (avec l'entraille qui lui est attachée et les méridiens qui les nourrissent) et à une saveur. Par ce biais déjà, les aliments agissent de manière préférentielle sur telle ou telle fonction, ou sur tel ou tel déséquilibre énergétique.

Voilà pour la version édulcorée. Mais la vision chinoise de l'alimentation est plus complexe. Elle intègre les notions de Yin et de Yang, les liquides organiques (sang, sueur...), la chaleur, l'humidité, le froid... Tous ces éléments se combinent pour donner à chaque aliment une fiche signalétique bien précise, à laquelle s'ajoute une affinité particulière avec un (ou plusieurs) méridien(s) et un (ou plusieurs) organe(s). Ainsi, la tomate possède une saveur à la fois douce et acide, elle est rafraîchissante et humidifiante, elle agit de manière privilégiée sur l'Estomac, le Foie et le Poumon. L'orge est à la fois douce et salée, plutôt neutre sur le plan de la chaleur, et elle agit surtout au niveau de la Rate, de l'Estomac et de la Vessie. Cette délicate architecture énergétique permet à chaque aliment de jouer un rôle précis dans l'alimentation quotidienne.

Rappelons-le : la saveur énergétique n'a le plus souvent rien à voir avec le goût des aliments. D'ailleurs, chacun associe fréquemment plusieurs saveurs qui, ensemble, lui donnent sa spécificité thérapeutique.

#### **CINQ SAVEURS POUR CINQ ACTIONS**

**La saveur acide** : lorsque vous léchez du citron, vous sentez vos muqueuses qui se rétractent et vos glandes salivaires qui se crispent. C'est l'effet astringent de ce fruit. Tous les aliments de saveur énergétique acide sont plus ou moins astringents, même si vous ne le sentez pas en bouche. Ils « retiennent » à l'intérieur du corps les liquides qui voudraient s'en échapper, comme la sueur. Ils freinent aussi la déperdition énergétique.

**La saveur amère** : elle draine la chaleur hors du corps lorsqu'elle s'accumule dans les tissus ou les organes. Les aliments de saveur amère soulagent les inflammations, mais aussi l'excitation nerveuse. Cette saveur est également asséchante, ce qui peut être utile en cas d'excès d'humidité, mais préjudiciable lorsque la chaleur intérieure a déjà desséché l'organisme.

**La saveur douce** : de très nombreux aliments ont une saveur douce, souvent associée à une autre qui la tempère. Cette saveur est nourrissante, fortifiante et humidifiante. Elle stimule la production d'énergie et la digestion. Elle relâche les tensions physiques (en cas de douleur notamment) et mentales.

**La saveur piquante** : elle est « extériorisante ». Comprenez qu'elle draine vers l'extérieur du corps l'énergie en excès, mais aussi la chaleur et les liquides (notamment la transpiration). Elle réchauffe le corps et elle accélère la circulation de l'énergie. Elle est préconisée lorsque l'énergie se bloque et stagne. Mais attention : elle peut avoir un effet contradictoire. En trop grande quantité, elle agit de manière inverse et elle affaiblit l'énergie notamment dans les méridiens du Poumon et du Gros intestin.

**La saveur salée** : elle est « ramollissante ». Elle assouplit les tissus durcis (comme les kystes). Elle est purgative et favorise l'élimination (en cas de constipation par exemple). Mais absorbée en trop grande quantité, elle peut avoir, elle aussi, des effets paradoxaux. Elle risque alors de perturber l'énergie du Cœur et du Rein.

## À chaque aliment son méridien et son organe

Par l'intermédiaire de leur saveur, les aliments sont liés à un élément symbolique, et donc à un organe et au méridien qui le nourrit (voir encadré ci-dessous). Jusque-là, les choses sont simples et se comprennent aisément. Mais la médecine chinoise a horreur des simplifications extrêmes. La réalité est donc enrichie d'une bonne dose de subtilité, puisque chaque aliment, par des mécanismes différents, possède un (ou plusieurs) méridiens destinataires qui ne sont pas forcément liés à cette grille symbolique. L'énergie qui en est extraite est alors diffusée de manière privilégiée, via ce méridien, vers l'organe ou l'entraille qu'il nourrit. Ainsi, la carotte possède une saveur douce. Par ce biais, elle est associée à la Rate. Mais l'énergie extraite de la carotte possède une affinité particulière avec les méridiens du Poumon et du Foie.

Dans certains cas, cette destination spécifique prend carrément le pas sur les relations symboliques. L'aliment est alors tout entier concentré sur un méridien particulier qui n'est pas celui auquel on pourrait s'attendre au vu de sa saveur. L'œuf, par exemple, possède une saveur douce. Il devrait donc avoir une affinité avec le méridien de la Rate. Eh bien non ! L'énergie qu'il produit se diffuse avant tout dans ceux du Rein et du Cœur. Un vrai casse-tête. Heureusement, ces cas sont rares. En plus, ce type d'action n'intervient pas dans l'équilibre alimentaire quotidien. Il n'a d'intérêt que dans le cas où l'on désire adapter sa nourriture quotidienne à un problème de santé particulier.

---

### **UNE SAVEUR, UN ORGANE, UN MÉRIDIEN**

**La saveur acide** est liée au Bois, et donc au Foie et à la Vésicule biliaire.

**La saveur amère** est liée à l'élément Feu. Les aliments de saveur amère ont donc une affinité particulière avec le Cœur et l'Intestin grêle, tous deux associés au Feu.

**La saveur douce** est liée à la Terre, et donc à la Rate et à l'Estomac.

**La saveur piquante** est liée au Métal, et donc au Poumon et au Gros intestin.

**La saveur salée** est liée à l'Eau, et donc au Rein et à la Vessie.

## **Une question de nature**

À la saveur de chaque aliment s'ajoute sa « nature énergétique ». Ce terme désigne son impact sur l'équilibre thermique de l'organisme. La médecine occidentale reconnaît que la température interne du corps doit rester dans une fourchette stable (entre 35 et 37 °C) afin que les fonctions et les opérations biochimiques se déroulent dans de bonnes conditions. D'ailleurs, la fièvre, qui se manifeste par une élévation de la température interne, est un phénomène qui participe à la destruction des microbes en cas d'infection. Mais elle doit rester transitoire pour ne pas poser de problèmes à long terme. Notre équilibre thermique est géré par un ensemble de mécanismes réunis sous le nom d'homéostasie.

La médecine chinoise va, une fois encore, plus loin. Ce n'est pas seulement votre température interne qui est en cause, mais l'équilibre entre la chaleur et le froid qui influencent votre énergie et sa circulation. Par cet intermédiaire, toutes les fonctions peuvent être touchées. On reconnaît trois grands types de nature énergétique : les aliments frais ou froids ; les aliments tièdes ou chauds ; les aliments neutres.

Prenez la digestion : elle a besoin de chaleur pour se dérouler dans de bonnes conditions. Trop d'aliments frais ou froids risquent de la ralentir, sauf si une accumulation de chaleur dans le corps nécessite de le rafraîchir. Dans ce cas, la fraîcheur équilibrera l'excès de chaleur, et la digestion n'en sera pas affectée. À l'inverse, les aliments tièdes ou chauds seront préconisés lorsque l'organisme a été envahi par une fraîcheur délétère.

Ces déséquilibres thermiques ont deux origines. Ils peuvent être liés au « terrain » (les médecins chinois parlent plutôt de constitution). Certaines personnes ont une tendance naturelle à accumuler le froid, d'autres la chaleur. L'alimentation pourra alors corriger cette tendance. S'ajoutent à cela les perturbations liées aux troubles eux-mêmes. Certains sont liés à un excès de chaleur (comme les états inflammatoires ou les éruptions cutanées), d'autres à un excès de fraîcheur (comme les ballonnements ou la lenteur digestive). Le choix des aliments, en fonction de leur nature, pourra corriger ces déséquilibres.

#### **À CHAQUE NATURE SA FONCTION**

**Les aliments de nature chaude ou tiède :** en réchauffant globalement l'organisme, ils ont tendance à stimuler les fonctions vitales. Ceux de nature chaude plus intensément que ceux de nature tiède. Ils sont conseillés lorsqu'il fait froid. La médecine chinoise les préconise aussi lorsque les fonctions sont ralenties, ou pour les personnes très frileuses.

**Les aliments de nature froide ou fraîche :** à l'inverse, ils neutralisent l'excès de chaleur et ralentissent les fonctions lorsqu'elles s'emballent. Ils sont conseillés par temps de grosse chaleur, ou pour les personnes qui ont toujours trop chaud. Ils conviennent également en cas de fièvre, de maladie inflammatoire, d'éruptions cutanées rouges et chaudes au toucher, et même de « surchauffe » nerveuse et mentale.

**Les aliments de nature neutre :** entre ces deux extrêmes (chaleur ou froid), certains aliments ont une saveur neutre. Entendez qu'ils n'ont pas d'effet sur l'équilibre thermo-énergétique. Tout le monde peut (et doit !) les inscrire au menu, en association avec les autres, tout au long de l'année.

## **La digestion : une usine à fabriquer l'énergie**

Pour comprendre comment les aliments peuvent influencer l'énergie, il faut également se pencher sur la manière dont la médecine chinoise envisage la digestion. Ce phénomène complexe est essentiel non seulement à la santé, mais au maintien de la vie. Mais là où les médecins occidentaux y voient une manière d'extraire les nutriments contenus dans les aliments (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux...) et de les apporter aux organes et aux tissus qui en ont besoin, les médecins chinois y perçoivent un processus de « production » de l'énergie et de « redistribution » dans les différents méridiens.

La digestion est désignée par le terme *Xiao Hua*, que l'on pourrait traduire par « disperser et transformer ». L'énergie qui circule dans notre corps doit être sans cesse renouvelée. Elle l'est principalement par la respiration et la nourriture. La digestion est ainsi au centre de notre équilibre énergétique. C'est elle qui transforme ce que nous avalons (aliments et boissons) en énergie, mais aussi en sang et en liquides organiques (au sens énergétique, bien sûr). L'énergie primordiale, héritée de nos ancêtres (le Jing) est donc directement affectée par l'alimentation et par la digestion qui contribuent en permanence à son renouvellement et à sa circulation.

Pour les Chinois, notre métabolisme est le fruit de trois types de réactions, trois foyers répartis dans le thorax et l'abdomen (voir ci-dessous). Chacun gère un type d'énergie particulière. Le foyer supérieur s'occupe de l'énergie du ciel à travers la respiration, le foyer central régit l'énergie de la terre par le biais de la nourriture, et le foyer inférieur gouverne l'énergie Jing héritée de nos parents. L'alimentation joue ainsi un rôle central, en lien à la fois avec la respiration et l'hérédité.

### **TROIS FOYERS POUR UNE SEULE ÉNERGIE**

La production d'énergie implique trois « lieux du corps », trois centres qui contribuent, ensemble, au renouvellement et à l'équilibre du Qi. Ils sont appelés les « trois foyers ».

**Le foyer central :** c'est le plus important en termes de transformation des aliments. Il se situe dans le haut de la cavité abdominale, entre la base des poumons (le diaphragme) et la taille (le nombril). C'est là que siègent le principal organe de la digestion aux yeux de la médecine chinoise, la Rate, et l'entraille qui lui est associée, l'Estomac. Le foyer central abrite le « feu digestif », qui transforme les aliments en énergies (Qi, Sang, Jing).

**Au-dessus, le foyer supérieur :** il est situé plus haut, dans le haut de la cage thoracique. C'est là que se trouvent les Poumons et le Cœur, qui participent à la diffusion de l'énergie extraite des aliments. Ce foyer supérieur abrite le « feu empereur », chargé d'organiser le vivant. En matière de digestion, c'est ce feu, émanant du Cœur, qui réchauffe la Rate et l'aide à mener à bien sa tâche digestive.

**En dessous, le foyer inférieur :** il se situe dans la partie basse de la cavité abdominale, en dessous de la taille. Il abrite le Foie, la Vésicule biliaire, les Reins, la Vessie et l'Intestin, ainsi que les organes reproducteurs. C'est là que brûle le « feu ministre » qui contrôle les transformations incessantes nécessaires à la vie et à la santé. Parmi elles, celle des aliments en énergie, bien sûr !

## **La Rate et l'Estomac : agents majeurs de la digestion**

C'est donc dans le foyer central (le haut de la cavité abdominale) que se déroulent les opérations essentielles de la digestion. Au centre : la Rate et l'Estomac. Dans la vision de la médecine occidentale, la rate est un organe que l'on cerne mal. Posez la question autour de vous : à quoi sert-elle ? Vous verrez que peu de personnes connaissent la réponse. Bien que située tout près des organes impliqués dans la digestion (l'estomac, le foie, et même le pancréas qui participe à la régulation du taux de sucre dans le sang après les prises alimentaires), elle n'intervient pas dans ce processus. Elle joue un rôle dans les défenses immunitaires et dans le renouvellement des cellules sanguines.

La médecine chinoise l'envisage sous un angle bien différent. D'abord, comme toujours, ce n'est pas l'organe « anatomique » qui est décrit dans les textes anciens, mais l'organe « fonction » (voir chapitre 3, ici). Et la fonction de la Rate, c'est d'attiser le « feu » dans le foyer moyen, afin de permettre à l'Estomac de jouer pleinement son rôle de chaudron. Imaginez une soupe qui mijote dans une cheminée, comme c'était le cas dans les campagnes au Moyen Âge. On ajoutait chaque jour des légumes dans une grande marmite qui trônait au centre de la cheminée, et on glissait du bois en dessous afin que le feu ne s'éteigne jamais. La marmite, c'est l'Estomac ; le feu, c'est la Rate (aidée par l'énergie du Rein).

C'est encore la Rate qui sépare la « bouillie alimentaire » en éléments plus ou moins subtils ou pesants. Les premiers sont envoyés vers le foyer supérieur où les Poumons les mélangent à l'air afin de produire une énergie utilisable. Les seconds sont propulsés vers le foyer inférieur qui s'occupera de l'élimination des déchets. La Rate intervient à toutes les étapes du processus. Outre son implication directe dans le « feu digestif », c'est elle qui sépare les éléments subtils des éléments pesants et les répartit dans les autres foyers.

Lorsque l'énergie de la Rate et de l'Estomac est défaillante, bloquée ou affaiblie, cela a un retentissement sur la digestion. Mais ce n'est pas tout. Le

déséquilibre se répercute rapidement dans tout l'organisme, puisque c'est la production d'énergie qui est affectée.

### ***MASTIQUER, ENCORE MASTIQUER...***

La vision chinoise et la conception occidentale de la digestion se rejoignent sur un point essentiel : il faut bien mâcher pour faciliter la digestion.

Pour que l'Estomac puisse « cuire » correctement les aliments, il faut de la chaleur. Si vous avalez vos aliments tout ronds, la Rate aura du mal à produire suffisamment de chaleur pour que l'Estomac mène à bien l'opération.

## **L'équilibre : la clé de l'alimentation énergétique**

La diététique chinoise se répartit en deux volets : d'un côté, une alimentation quotidienne équilibrée destinée à préserver la qualité globale de l'énergie ; de l'autre les gestes ponctuels adaptés aux différents problèmes (voir le bréviaire des aliments, ici). Mais ces derniers n'ont de sens que s'ils s'inscrivent dans une alimentation énergétiquement équilibrée. « La thérapie par la diététique, explique Angela Hicks<sup>2</sup> ne consiste pas à suivre un régime de façon stricte. Il s'adapte à l'âge, à la constitution physique, à l'état de santé et aux conditions de vie de chacun. »

Voici les conseils alimentaires de base tels qu'ils se dégagent de la conception chinoise de la diététique. Si vous les suivez au quotidien, vous pourrez ponctuellement mettre l'accent sur certains aliments en fonction de vos petits bobos.

### **Associez toutes les saveurs**

Aucune ne doit être absente de votre alimentation. Il s'agit de les mesurer et de les équilibrer. Les aliments de saveur douce sont les plus nombreux (fruits, légumes, céréales...). C'est une chance, car c'est la saveur de l'élément Terre, et donc de la Rate et de l'Estomac. Or, rappelez-vous, ce sont les plus importants pour la digestion. Évitez cependant l'excès d'aliments de goût très sucré (sucreries, sodas, pâtisseries...) dont la saveur douce est amplifiée.

N'abusez pas des aliments de saveur salée (notamment les produits de la mer) car en trop grande quantité ils peuvent nuire à l'énergie du Rein et du Cœur. Il en est de même pour la saveur piquante (en particulier les épices), qui risque de disperser l'énergie si vous en consommez trop. Les saveurs acide et amère ne posent pas de problème (pour connaître avec précision la saveur des aliments, lisez leur description dans la suite de ce chapitre.

### ***Associez les natures énergétiques***

Votre corps a besoin d'un apport équilibré d'aliments de nature fraîche ou froide, chaude ou tiède, et neutre (voir la description des aliments dans la suite de ce chapitre). À cela près que l'excès de fraîcheur nuit directement à la digestion (plus exactement au « feu digestif »), au renouvellement de l'énergie et à sa diffusion dans le corps, davantage que l'excès de chaleur.

### ***Mangez chaud***

Pour la même raison que précédemment, évitez de manger froid trop souvent, sauf en été. La diététique chinoise privilégie les aliments cuits car les crudités demandent à l'organisme un surcroît d'efforts. De la même manière, il est recommandé de ne pas boire trop froid, surtout avant le repas. En revanche, boire chaud à la fin du repas (une tisane par exemple) améliore la digestion.

### ***Veillez à la qualité des aliments***

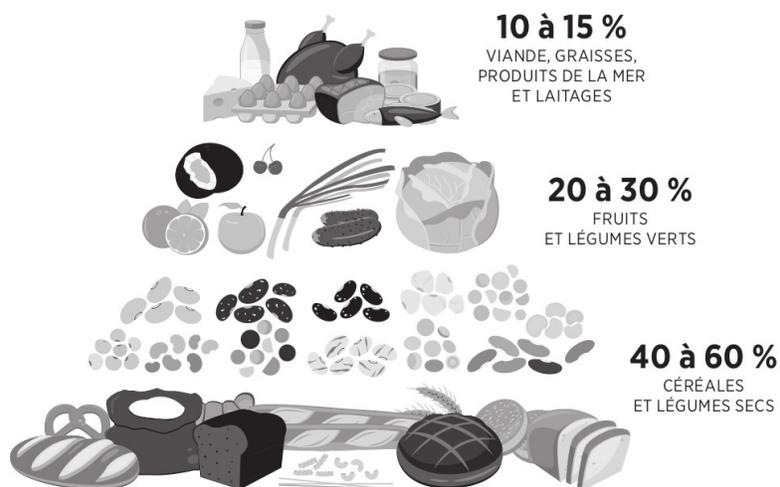
En Chine comme en Occident, il est conseillé de manger des aliments de bonne qualité. Plus ils sont frais, plus ils ont été produits sans trop de produits chimiques et d'additifs alimentaires, plus ils fourniront à votre corps une énergie vitale intense et facile à utiliser. Alors, lorsque c'est possible, choisissez des aliments bio.

### ***Privilégiez les aliments de saison***

Vous l'avez vu, le cycle des saisons est l'une des clés de la médecine chinoise. L'homme est comme une interface entre le ciel et la Terre, et il subit l'influence des deux. Tout ce qui l'entoure se reflète en lui. Rien d'étonnant, donc, à ce qu'il soit conseillé de manger surtout des produits de saison. Leur énergie est en phase avec ce qui se passe dans la nature (donc dans l'homme) selon la période de l'année.

### ***Organisez vos repas autour des végétaux***

La viande, le poisson et les laitages ne constituent pas des aliments majeurs. Ils « accompagnent » les céréales et les légumes qui devraient constituer la base des repas. Même les fruits doivent être consommés en quantité raisonnable (une portion par repas). Tout cela, finalement, rejoint les préceptes de la diététique occidentale. Angela Hicks précise<sup>3</sup> : « D'une manière générale, l'alimentation devrait se composer de 40 à 60 % de céréales et légumes secs, 20 à 30 % de fruits et légumes verts, et 10 à 15 % de viande, graisses, produits de la mer et laitages. »



### ***Ne mangez pas trop (en quantité)***

La tempérance alimentaire est un élément central de la diététique énergétique. Il est recommandé de manger modérément, sans jamais sortir de table avec la sensation d'avoir l'estomac vraiment plein car il aurait du mal

à faire son travail. Pour autant, il ne faut pas non plus manger trop peu si l'on ne veut pas manquer d'énergie. Tempérance, vous dis-je...

Bien sûr, les quantités doivent être adaptées à votre rythme de vie : une personne très sportive ou ayant un travail physique doit manger davantage qu'un individu sédentaire. Les quantités alimentaires devraient aussi évoluer avec l'âge : le système digestif est au top au début de l'âge adulte, mais il commence à décliner après 30 ans. Très lentement, rassurez-vous. Cependant, lorsque le fardeau des années commence à se faire pesant, il faut manger des quantités moins importantes afin de ne pas surcharger la Rate et l'Estomac. Cela correspond à une période où l'activité physique devient moins intense. Heureusement !

### ***Prenez vos repas à des heures régulières***

Votre corps a besoin de plages de repos entre deux repas. Le « vide » doit succéder au « plein » avant le repas suivant. Vous devez lui accorder suffisamment de temps pour diffuser correctement l'énergie qu'il a extraite des aliments. Alors essayez de manger trois fois par jour (les Chinois ne se passionnent pas pour le goûter), sans grignoter entre les repas. Évitez de manger trop tard le soir, afin que la digestion soit sinon terminée du moins bien avancée au moment où vous vous mettez au lit.

En ce qui concerne l'importance des repas, la diététique chinoise rejoint la conception occidentale : le matin, le petit-déjeuner doit être suffisamment nourrissant pour relancer la production d'énergie, sans être trop lourd à digérer car le corps n'est pas encore au maximum de son activité. Le repas de midi doit être suffisamment rassasiant pour permettre de tenir jusqu'au dîner, lequel sera léger.

### ***Mangez dans le calme et prenez votre temps***

En médecine chinoise, les émotions sont étroitement associées aux éléments symboliques, aux organes et aux méridiens d'énergie. Rien d'étonnant, donc, à ce qu'elles puissent affecter le fonctionnement des organes et la répartition

de l'énergie. Corollaire : si vous prenez vos repas dans une atmosphère tendue, si vous êtes stressé ou contrarié, si la peur ou le chagrin vous perturbent, cela risque fort de nuire à la bonne assimilation de vos repas. Alors essayez de prendre vos repas dans une ambiance sereine, tâchez de tenir vos soucis à distance pendant que vous mangez et concentrez-vous sur cette tâche essentielle, sur vos sensations corporelles et sur votre plaisir gustatif. Et, une fois encore, prenez le temps de bien mâcher et de faire des courtes pauses entre deux plats.

#### **LES BONS MODES DE CUISSON**

La diététique chinoise préconise de manger surtout des aliments cuits. Certes ! Mais cuits de quelle manière ? Voici les modes de cuisson préférés des praticiens chinois.

**La cuisson vapeur** fait partie de la tradition culinaire chinoise. Elle est surtout utilisée pour cuire les aliments entourés de pâte (petits pâtés, raviolis...). Elle préserve la saveur et la nature énergétique des aliments.

**La cuisson à l'étouffée et le mijotage** se font à basse température, ce qui permet de préserver les « essences subtiles » des aliments. Ceux-ci sont alors plus digestes. La cuisine chinoise a souvent recours à ce type de cuisson, qu'elle ne prolonge pas trop (les légumes sont souvent *al dente*).

**La cuisson « bouillie »** est utilisée principalement pour préparer des soupes. L'énergie des aliments est préservée, à condition une fois encore que la cuisson ne dure pas trop longtemps.

**La cuisson « sautée »**, c'est celle du wok. Les aliments doivent d'abord être coupés en dés ou en lamelles, puis rapidement sautés dans peu de matière grasse. Dans ces conditions, elle permet de préserver l'énergie des aliments. C'est même une manière de réchauffer les crudités, sans les faire réellement cuire.

**En revanche, la friture et la cuisson au feu de bois** ne sont pas recommandées car elles « violentent » les aliments et endommagent leur énergie.

### **Petit bréviaire des aliments**

Vous allez à présent faire connaissance de manière plus intime avec les aliments que nous consommons couramment : fruits, légumes, céréales, viandes, poissons, œufs... Chacun a quelque chose à vous apporter. Équilibrez-les dans votre vie quotidienne. Sans oublier que la tradition culinaire chinoise ne fait pas une grande place aux graisses et aux sucres, contrairement à la nôtre qui pâtit souvent de ces excès.

Ensuite, lorsque vous souffrez d'un petit déséquilibre, mettez l'accent sur ceux ayant la saveur énergétique dont vous avez besoin ou, mieux encore, ceux qui ont une affinité particulière avec la fonction déficiente.

## **L'AIL**

**SAVEUR :** PIQUANTE

**NATURE :** TIÈDE (ÉNERGIE ASCENDANTE)

**MÉRIDIEUS PRIVILÉGIÉS :** POUMON, RATE, ESTOMAC



Légume ou aromate ? Qu'importe. L'ail est consommé depuis plusieurs millénaires dans de nombreuses régions du globe. Sa saveur forte et très particulière le fait adorer par les uns et détester par les autres. Dommage pour ces derniers, car la science ne cesse de trouver aux bulbes de cette plante potagère de nouvelles vertus : il est antibiotique (en usage externe et interne), bénéfique pour le système cardiovasculaire (fluidifiant sanguin, anticholestérol...), stimulant immunitaire, antiviral, laxatif, digestif... C'est un must que nous devrions inscrire à chaque repas.

Les diététiciens chinois focalisent leur attention sur sa nature doucement réchauffante et sa saveur piquante, qui se combinent pour lui permettre de renforcer l'énergie de la Rate. Un bon point sur le plan digestif. L'ail diminue aussi la stagnation des aliments dans l'Estomac. Sa tiédeur contribue également à tempérer la « chaleur toxique », c'est-à-dire l'excès de chaleur provoqué par les infections. Il agit notamment aux niveaux respiratoire, digestif et intestinal.

### ***AU JOUR LE JOUR...***

Vous pouvez le consommer cru ou cuit, car sa nature tiède ne risque pas d'exagérément rafraîchir votre système digestif. Haché dans les salades, en lamelles dans les plats de légumes sautés ou cuits au four, piqué dans le poulet ou le gigot d'agneau, c'est aussi le partenaire idéal du persil dans la célèbre persillade. Si vous supportez mal l'ail cru ou frit, essayez de cuire des têtes entières au four, sans les éplucher. Vous en extrairez une purée à la saveur beaucoup plus délicate, moins forte, et surtout plus digeste.

## **LA BANANE**

**SAVEUR :** DOUCE  
**NATURE :** FROIDE  
**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC, POUMON, GROS INTESTIN



Le croirez-vous ? Le bananier, avec ses immenses feuilles tendues vers le ciel, n'est pas un arbre mais une herbe. Cela ne l'empêche pas de produire des fruits réunis en grappes (les régimes de bananes), couramment consommés en Occident depuis le début du <sup>xx</sup>e siècle. Les bananes sont importées le plus souvent d'Afrique et des îles Caraïbes. Pauvre en eau (contrairement à la majeure partie des autres fruits), elle est appréciée pour sa richesse en potassium, en magnésium et en fer. Elle renferme aussi beaucoup de sucre, ce qui la rend énergétisante (conseillée dans les périodes d'efforts physiques et de fatigue). Ses fibres contribuent au bon fonctionnement du transit intestinal. Côté vitamines, elle est pourvue en vitamines C et du groupe B, en quantités discrètes.

La diététique chinoise va plus loin. Par sa nature froide, elle est humidifiante ce qui la rend désaltérante. Étonnant, lorsque l'on connaît sa faible teneur en eau. Cette nature explique aussi qu'elle soulage la constipation liée à un excès de sécheresse et qu'elle calme les inflammations intestinales. De la même manière, elle est prescrite en Chine pour soigner les toux sèches et les maux de gorge. Elle est également réputée calmer les brûlures gastriques.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

N'abusez pas des bananes crues lorsque vous souffrez de troubles liés à un excès de froid (paresse digestive, règles douloureuses, faiblesse rénale...). Pour le reste, vous pouvez la déguster nature (c'est le fruit idéal des pique-niques et du goûter des enfants), ou la faire rapidement rôtir ou sauter, en dessert ou en accompagnement des viandes blanches, volailles et filets de poisson (avec des épices chaudes pour rehausser son goût).

## **LE BLÉ (PÂTES, PAIN, COUSCOUS...)**

**SAVEUR :** DOUCE  
**NATURE :** FRAÎCHE (ÉNERGIE DESCENDANTE)  
**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, REIN



Si le riz est LA céréale asiatique, le blé est LA céréale européenne. Nous la consomons surtout sous forme de pâtes et de pain, ainsi que dans toutes sortes de tartes, quiches et pizzas. Lorsqu'il est complet (sous quelque forme qu'on le déguste), le blé fournit pas mal de vitamines du groupe B, ainsi que des minéraux (magnésium, phosphore...), des oligo-éléments (fer, cuivre, zinc), des glucides et des fibres. Mais dès qu'on le prive de son enveloppe, le grain de blé perd une grande partie de ces nutriments. Raison pour laquelle les diététiciens occidentaux recommandent de manger des pâtes et du pain complets, à condition qu'ils soient bio car les pesticides et les engrais chimiques se concentrent également dans cette délicate enveloppe.

La diététique énergétique voit différemment ce petit grain qui a été au centre de la sédentarisation de l'Homme voilà de nombreux millénaires. Par sa saveur énergétique et son affinité avec l'énergie de la Rate, il peut améliorer la digestion lorsque celle-ci est perturbée par un manque de Yang. Il stimule l'énergie du Rein, harmonisant l'élimination. Il permet ainsi de tenir à distance certaines infections urinaires. Il tonifie l'énergie du Cœur, ce qui se manifeste surtout au niveau psycho-émotionnel : le blé apaise les émotions perturbantes comme la tristesse, la peur, la nervosité... Enfin, cette céréale améliore globalement l'énergie, ce qui permet d'éviter la fatigue physique et nerveuse.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

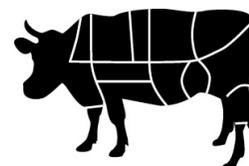
Préférez toujours vos pâtes et votre pain complets et bio. C'est le meilleur moyen de garantir l'apport nutritionnel sans recevoir en même temps trop de produits chimiques. Ne cuisez pas trop vos pâtes (*al dente*) afin qu'elles ne perturbent pas votre équilibre glycémique. Choisissez toujours du pain au levain (et non à la levure), car cette fermentation naturelle permet de transformer l'acide phytique contenu dans la farine complète, très difficile à digérer.

## **LE BŒUF**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE, PARFOIS LÉGÈREMENT TIÈDE

**MÉRIDIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC



C'est une viande consommée dans le monde entier depuis des millénaires. Elle est plus ou moins grasse : de 5 % (comme dans le rumsteck) à plus de 20 % (dans l'entrecôte ou dans certains morceaux servant à préparer le pot-au-feu). Ce sont en majorité des graisses saturées, préjudiciables à la santé du système cardiovasculaire. Cependant, le bœuf est une excellente source de protéines. Elle fournit aussi du fer très facilement assimilable, du zinc, et des vitamines du groupe B.

Pour la diététique chinoise, la viande de bœuf est globalement tonifiante. Elle stimule l'énergie dans tous les méridiens, et plus particulièrement dans celui de la Rate. Elle améliore ainsi la production de l'énergie extraite des aliments. Elle est conseillée en cas de fatigue, surtout lorsque celle-ci est associée à de la pâleur et de l'essoufflement. Enfin, elle améliore la solidité des os et des tissus articulaires.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

La viande de bœuf se prête à toutes les préparations (selon les morceaux). Elle peut se rôtir, se griller, se poêler, se bouillir... Et même se déguster crue pour ceux qui apprécient son goût. N'en abusez pas si vous souffrez d'hypercholestérolémie ou de troubles liés à un excès de chaleur (maladies inflammatoires, éruptions cutanées purulentes, démangeaisons...).

## **LA CAROTTE**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE (ÉNERGIE ASCENDANTE)

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, FOIE ET POUMON



Elle est connue pour sa richesse en bêta-carotène (qui tire son nom de la carotte), un antioxydant majeur qui se révèle également protecteur au niveau de la peau et des yeux. Ce légume racine, très consommé chez nous, renferme aussi des fibres bénéfiques autant pour le transit que pour l'entretien du système cardiovasculaire. Au niveau intestinal, elle est étonnamment régulatrice car elle favorise l'élimination en cas de

constipation, et la freine en cas de diarrhée. Elle est assez riche en minéraux (potassium, calcium, magnésium, fer...) et en oligo-éléments.

Pour la diététique chinoise, la carotte est avant tout un aliment qui dissipe les stagnations d'aliments dans l'Estomac, via une stimulation du méridien de la Rate. Comme il humidifie l'Intestin grâce à sa nature neutre, il améliore la constipation due à un excès de sécheresse dans les voies intestinales. Son affinité avec le méridien du Foie explique son action au niveau des yeux, qui sont liés à cet organe. Autre effet, plus éloigné de la conception occidentale : la carotte est antitussive, car elle tempère la chaleur dans le méridien du Poumon. Enfin, au niveau de la peau, elle favorise les éruptions, ce qui peut s'avérer utile dans le cas de maladies infectieuses provoquant ce type de réaction, comme la rougeole et la varicelle.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

Vous pouvez la consommer crue, sauf si vous souffrez de troubles digestifs dus à un vide dans le méridien de la Rate. Pour soulager la constipation, il vaut mieux également la manger cuite. Elle se prépare à la vapeur, cuite à l'eau (pas trop longtemps pour limiter la déperdition nutritionnelle dans l'eau), sautée ou à l'étouffée. Dans tous les cas, évitez de la cuire trop longtemps afin qu'elle conserve toute sa vitalité énergétique.

## **LES CHOUX**

**SAVEUR :** DOUCE POUR LE CHOU VERT ET LE CHOU CHINOIS, DOUCE ET PIQUANTE POUR LE CHOU-RAVE

**NATURE :** NEUTRE POUR LE CHOU VERT, FRAÎCHE POUR LE CHOU CHINOIS ET LE CHOU-RAVE (ÉNERGIE ASCENDANTE)

**MÉRIDIEUS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC POUR LES TROIS, AINSI QUE POU MON ET VESSIE POUR LE CHOU CHINOIS, ET VESSIE ET GROS INTESTIN POUR LE CHOU-RAVE



La médecine occidentale accorde à toutes les variétés de chou des vertus importantes, notamment anticancer. C'est l'un des légumes phares de la diététique moderne. Les choux sont intéressants pour leurs fibres, leurs vitamines (C, E et A) fortement antioxydantes, et leurs minéraux (calcium, potassium, magnésium, zinc...).

La médecine chinoise s'intéresse surtout au *chou vert*, qui stimule l'énergie de la Rate et harmonise celle de l'Estomac. Il améliore ainsi globalement la digestion et prévient les ballonnements. On lui reconnaît aussi des vertus anti-inflammatoires et antalgiques. Il apaise notamment les spasmes et les douleurs de l'estomac.

Le *chou chinois*, lui, est de même saveur mais de nature fraîche. Par ce biais, il agit également sur l'énergie du Poumon, notamment en cas d'excès de chaleur. Il soulage ainsi les maux de gorge et la toux sèche. Ce légume calme aussi l'excès de chaleur au niveau de la Vessie, apaisant ainsi les inflammations au niveau de cet organe.

Enfin, le *chou-rave* est différent autant sur le plan énergétique que strictement physique : on ne consomme pas ses feuilles, mais seulement la base renflée de sa tige. Il possède une affinité particulière avec les méridiens du Gros intestin et de la Vessie. Il calme l'excès de chaleur de la Vessie et du Gros intestin en leur apportant de l'humidité et de la fraîcheur. Il est conseillé pour soulager les inflammations de ces deux organes (cystite, colite...).

#### **AU JOUR LE JOUR...**

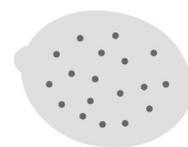
Chou vert ou chou chinois, il vaut mieux les consommer cuits (crus, ils favorisent la production de gaz dans l'estomac et l'intestin). Vous avez le choix : sauté, à l'étouffée, au four... Le chou-rave peut se consommer cru (râpé en salade) ou cuit (sauté ou en purée). N'abusez pas du chou-rave cru si vous ne souffrez pas d'un problème lié à un manque de chaleur.

## **LE CITRON**

**SAVEUR :** ACIDE

**NATURE :** FRAÎCHE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** FOIE, ESTOMAC, POUMON



Le citronnier est originaire des contreforts de l'Himalaya. Autant dire qu'il vient de Chine et d'Inde. Il s'est ensuite acclimaté sur le pourtour méditerranéen au point d'en devenir un emblème. Impossible de déguster

un citron comme on le fait des autres agrumes, il est beaucoup trop acide en bouche. Cela ne l'empêche pas d'être très utilisé en cuisine, ou consommé en jus. C'est un fruit très drainant, qui stimule l'élimination rénale grâce à sa richesse en eau et en potassium. Il favorise aussi la digestion et neutralise l'excès d'acidité interne car ses acides organiques (notamment l'acide citrique) deviennent alcalinisants au contact des sucs gastriques. Sa vitamine C, abondante, est associée à des flavonoïdes qui facilitent son assimilation. S'ajoutent à cela des vitamines E et du groupe B, du calcium, du magnésium, du cuivre, du zinc...

Au niveau énergétique, l'affinité de ce fruit avec le Foie est évidente, puisque l'acidité et l'énergie de cet organe sont toutes deux associés à l'élément Bois. Mais en médecine chinoise, le Foie n'est pas un organe majeur de la digestion. Ce n'est donc pas sur ce plan que le citron est le plus intéressant. C'est sa nature fraîche qui le rend désaltérant, notamment dans les périodes de forte chaleur. Il est également prescrit pour humidifier l'organisme en cas de fièvre. Au niveau de l'Estomac, il équilibre l'énergie ce qui le rend utile en cas de nausée liée à un excès alimentaire, voire pour soulager les femmes enceintes. Enfin, il chasse l'excès de chaleur en cas d'inflammation pulmonaire et facilite l'expulsion des sécrétions bronchiques. Dernier point : les médecins chinois lui reconnaissent un effet fluidifiant sur le sang, et régulateur de la pression artérielle.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

Le jus de citron frais doit être utilisé très rapidement, car ses composants (notamment la vitamine C) s'oxydent très rapidement au contact de l'air. Vous pouvez ensuite le boire, allongé d'eau (le matin à jeun, il est détoxifiant) et d'un peu de miel (pour les troubles pulmonaires). Vous pouvez aussi l'employer en cuisine pour donner une pointe d'acidité aux aliments un peu fades (poisson blanc, riz, filets de volaille, légumes...). Si vous utilisez son zeste (notamment dans les desserts), choisissez des citrons bio car les pesticides et les engrais chimiques se concentrent dans son écorce.

## **LE CONCOMBRE**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** FRAÎCHE (ÉNERGIE DESCENDANTE)

**MÉRIDIDIENS PRIVILÉGIÉS :** ESTOMAC ET VESSIE



C'est l'une des stars des régimes minceur, car il est très peu calorique et assez rassasiant. Le concombre est très riche en eau et en potassium, ce qui en fait un légume détox majeur. Il fournit un large éventail de vitamines et de minéraux, mais en petites quantités.

Bien que lié, par sa saveur, à l'élément Terre, le concombre ne veut pas particulièrement de bien à la Rate. Ce sont l'Estomac et la Vessie qui réagissent le mieux à l'énergie de ce légume. Grâce à sa nature rafraîchissante, il est apprécié l'été, pendant les grosses chaleurs. Comme il est riche en eau, il apaise la soif et augmente l'élimination rénale. Il disperse aussi la chaleur interne de l'Estomac (notamment en cas de brûlure gastrique).

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

Chez nous, on le consomme surtout cru, en salade. Attention cependant si vous souffrez d'un vide d'énergie ou d'un excès de froid, car il risquerait alors d'intensifier les problèmes. À moins de le consommer cuit, rapidement sauté afin qu'il ne ramollisse pas trop, ce qui atténue sa nature fraîche.

## **LE HARICOT VERT**



**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** VESSIE

Fin ou extrafin, beurre ou mange-tout, le haricot vert est une excellente source de fibres. Peu calorique, il est très apprécié des candidats à la perte de poids. Côté vitamines, il renferme des petites quantités des plus antioxydantes (vitamine C, bêta-carotène...), ainsi que de celles du groupe B. Il est bien pourvu en minéraux (manganèse, zinc, sélénium...), mais hélas en proportion encore moins importante que les vitamines. Ses fibres favorisent un bon transit.

La diététique chinoise voit dans le haricot vert un excellent remède pour « dissoudre l'accumulation d'humidité ». Ce légume très digeste favorise

l'élimination rénale et atténue les œdèmes. D'une manière générale, il permet, en améliorant la digestion, d'éviter la stagnation de liquide dans le corps.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

Il ne se consomme jamais cru. Il apprécie la cuisson à l'eau (*al dente* afin qu'il ne perde pas ses nutriments dans l'eau de cuisson), ou mieux encore à la vapeur. Ensuite, vous pouvez le faire rapidement sauter ou l'intégrer dans des mélanges de légumes.

## **LE JAMBON CUIT**

**SAVEURS :** DOUCE, SALÉE

**NATURE :** TIÈDE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC, REIN



Nous parlons du jambon de porc cuit (aussi appelée jambon blanc). Il est très couramment consommé en Occident. C'est une alternative à la viande fraîche, peu coûteuse et très pratique puisqu'il se conserve plus longtemps. Il est aisé de garder quelques tranches de jambon dans son frigo, au cas où... Il possède une composition nutritionnelle proche de celle de la viande de porc, mais il est plus salé, autant au niveau de sa composition nutritionnelle que de sa saveur énergétique. Il est peu gras lorsqu'il est découenné et dégraissé (s'il ne l'est pas, il suffit d'enlever la couche grasse qui l'entoure). C'est une bonne source de protéines. Il fournit des vitamines du groupe B et quelques minéraux (phosphore, zinc...).

La diététique chinoise voit, dans le jambon, un aliment qui stimule l'énergie de la Rate. Il améliore ainsi la digestion (sa nature tiède réchauffe en douceur les organes digestifs) et améliore l'appétit. Il agit de la même manière au niveau de l'énergie du Rein, tonifiant l'énergie Jing. Cela s'ajoute aux autres vertus du porc, qui se retrouvent dans le jambon.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

Rien de plus simple ! Le jambon se déguste tel quel avec une tranche de pain. Il peut s'intégrer, coupé en petits dés, dans les salades, les gratins, les plats mijotés. N'en abusez

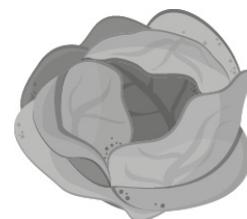
pas si vous souffrez de rétention d'eau (il freine la production de sueur), d'affection rénale aiguë, et de diarrhée liée à un excès de chaleur et d'humidité.

## LA LAITUE

**SAVEURS :** DOUCE ET AMÈRE

**NATURE :** FRAÎCHE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** ESTOMAC, GROS INTESTIN



C'est l'archétype de la salade, que l'on utilise souvent pour décorer les plats ou en salade à la fin du repas. Pourtant, la laitue est un légume qui mérite qu'on s'y attarde. Pour la diététique occidentale, elle est peu calorique (donc conseillée pour les candidats à la perte de poids), et elle contient une large variété de minéraux et de vitamines même si c'est en faibles quantités. Elle renferme aussi une substance spécifique, le lactucarium, qui favorise le sommeil (seulement dans les côtes blanches et lorsqu'elle est cultivée dans des conditions compatibles avec une richesse nutritionnelle maximale).

Vue sous l'angle énergétique, la laitue est surtout intéressante pour sa nature rafraîchissante qui lui permet de soulager les inflammations digestives et urinaires. Elle améliore aussi le transit, ce qui n'est pas très éloigné de la conception occidentale qui lui reconnaît des vertus anticonstipation (grâce à ses fibres).

### **AU JOUR LE JOUR...**

Nous avons l'habitude de consommer la laitue crue. La médecine chinoise ne le conseille pas pour les personnes souffrant déjà d'un excès de froid. En revanche, cet usage est intéressant l'été, lorsqu'il fait très chaud. La laitue peut se cuire à l'étouffée ou sautée, notamment les cœurs. C'est une alternative intéressante quand on désire limiter son effet rafraîchissant.

## LE MIEL

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE (ÉNERGIE ASCENDANTE)

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, POUMON,  
GROS INTESTIN



Ce nectar, produit par les abeilles, a retrouvé ses lettres de noblesse en Occident lorsque les nutritionnistes ont découvert sa grande richesse nutritionnelle. Constitué en grande majorité de sucre, il fournit tout de même un large éventail de nutriments : des vitamines (notamment du groupe B), des minéraux (phosphore, calcium, magnésium...), et des oligo-éléments (zinc, manganèse...). Il a fait la preuve de son efficacité en usage externe pour soigner les brûlures, au point d'être utilisé en milieu hospitalier pour les grands brûlés.

Considéré sous l'angle énergétique, le miel est avant tout un laxatif doux, qui relance les transits bloqués pour cause de sécheresse. Car il est humidifiant. Une qualité qui se retrouve au niveau respiratoire puisqu'il calme les toux sèches. C'est aussi un reconstituant efficace lorsque l'énergie Yang est déficiente. En Chine, il est préconisé pour adoucir les voies digestives en cas de gastrite, voire d'ulcère.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

Le miel reste un aliment très chargé en sucre qui peut, si vous en abusez, provoquer des déséquilibres de la glycémie. Il faut donc le consommer avec modération. Selon les médecins chinois, il est excellent pour édulcorer les tisanes car il améliore l'assimilation des principes actifs présents dans les plantes. Il est cependant contre-indiqué aux personnes souffrant de symptômes liés à un excès d'humidité (diarrhée, toux grasse, éruption cutanée suintante...).

## **L'ŒUF**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE POUR LE JAUNE, FRAÎCHE POUR LE BLANC



**MÉRIDIDIENS PRIVILÉGIÉS :** CŒUR ET REIN POUR LE JAUNE, POU MON POUR LE BLANC

Comme vous le voyez, aux yeux de la diététique chinoise, le blanc et le jaune de l'œuf ont des caractéristiques très différentes alors qu'en Occident, il est considéré comme un tout. L'œuf est une excellente source de protéines (parfaitement équilibrées en acides aminés). Le blanc ne renferme quasiment pas de matière grasse, contrairement au jaune qui en contient pas mal (plus de 25 %). L'œuf entier est bien pourvu en micronutriments (vitamines A, C, E, du groupe B, phosphore, calcium, zinc sélénium), mais ceux-ci sont présents en faibles quantités.

La diététique chinoise voit, dans le jaune d'œuf, un aliment qui nourrit l'énergie du Cœur et du Sang. Par ce biais, il apaise la tension nerveuse, l'anxiété, la déprime et les insomnies qui se manifestent lorsque cette énergie est trop faible. Il a des vertus humidifiantes et il s'oppose au Vent qui perturbe l'équilibre énergétique global. Le blanc d'œuf, de son côté, est très humidifiant grâce à sa nature fraîche. Son affinité avec l'énergie du Poumon lui permet de soulager les inflammations respiratoires : maux de gorge, toux sèche... Il atténue aussi les brûlures (en application locale).

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

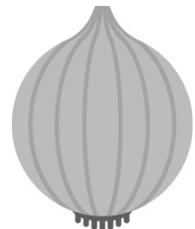
Hormis pour les blancs d'œufs battus en neige, nous avons l'habitude de cuisiner les œufs entiers, bouillis (durs ou à la coque), poêlés (au plat ou en omelette), au four (en cocotte). Évitez de rajouter beaucoup de matières grasses, le jaune d'œuf en contient suffisamment. On entend souvent dire que les œufs sont déconseillés aux personnes souffrant d'un excès de cholestérol car il en contient. Mais rapporté au poids du jaune, cela ne représente pas une quantité si importante. L'œuf n'est donc pas un aliment interdit. Il suffit de ne pas en abuser (3 ou 4 par semaine). La diététique chinoise déconseille l'œuf en cas de maladie fébrile et de problèmes hépatiques.

## **L'OIGNON**

**SAVEURS :** DOUCE ET PIQUANTE

**NATURE :** TIÈDE (ÉNERGIE ASCENDANTE)

**MÉRIDIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC



Comme son compère l'ail, l'oignon est un légume que nous utilisons le plus souvent comme condiment ou aromate. L'oignon mérite mieux, car il possède de nombreuses vertus. Il est riche en antioxydants, notamment le lycopène (dans l'oignon rouge), la quercétine et le sélénium (dans toutes les variétés) qui s'opposent à l'action destructrice des radicaux libres. Il renferme aussi des glucides et des fibres qui améliorent la digestion et le transit. Il régule le taux de cholestérol sanguin et fluidifie notre liquide vital, faisant ainsi reculer le risque de bouchon dans les artères. Il contribue également à faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Vu sous l'angle énergétique, l'oignon stimule l'énergie de la Rate (il la réchauffe légèrement) et harmonise celle de l'Estomac. Une double action qui lui permet d'améliorer la digestion. Il éloigne aussi le risque de ballonnements en neutralisant les gaz digestifs et intestinaux. Les médecins chinois lui accordent un effet anti-infectieux (notamment au niveau pulmonaire) et diurétique. Enfin, en application locale, il est utilisé en Chine pour soigner les piqûres d'insecte.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

Certaines personnes ont du mal à digérer l'oignon cru (souvent haché dans les salades). Si c'est votre cas, optez pour la cuisson qui intensifie son effet réchauffant sur la Rate et l'Estomac. Vous pouvez le faire sauter rapidement avant d'ajouter d'autres aliments (légumes, viande, filets de poisson...). Il se prête aussi à la cuisson au four (entier, nature ou farci), voire à la vapeur pour l'ajouter dans des purées ou des potages.

## **LE PETIT POIS**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC



Facile à cuisiner, très rassasiant, le petit pois est un aliment intéressant sur le plan nutritionnel. Autrefois consommé sec (le pois cassé), on le préfère aujourd'hui frais, d'autant qu'il se prête volontiers à la congélation (nature, toujours). En revanche, les petits pois en conserve perdent une partie de leur contenu nutritionnel. Ils sont plus riches en protéines que la plupart des

légumes, et fournissent glucides et fibres. Côté vitamines, ils sont bien pourvus : C, E et du groupe B (notamment B1). Côté minéraux, ils sont riches en magnésium, calcium, phosphore et potassium. Ils ne sont pas en reste pour les oligo-éléments, puisqu'ils fournissent du manganèse, du zinc, du cuivre, du fer...

La diététique chinoise met l'accent sur la capacité du petit pois à équilibrer l'énergie de la Rate et celle de l'Estomac. Il améliore ainsi la digestion et prévient les troubles digestifs. Grâce à sa nature neutre, il s'oppose à l'excès de chaleur dans l'estomac. Il favorise une bonne élimination urinaire en cas d'œdème ou de rétention d'eau. Il est également prescrit pour améliorer la montée de lait chez les femmes qui nourrissent leur bébé au sein.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

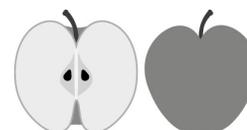
Le petit pois est facile à cuisiner. Il se prépare à la vapeur ou l'étouffée. Il apprécie quelques oignons frais ou des cœurs de laitue qui se marient bien avec son goût. On peut aussi en faire des purées ou des potages. Il n'est pas très exigeant côté goût et accepte la plupart des épices et aromates.

## **LA POMME**

**SAVEURS :** DOUCE, ACIDE

**NATURE :** FRAÎCHE

**MÉRIDIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC, POUMON, GROS INTESTIN



Chez nous, c'est le fruit d'hiver par excellence. Les pommes se conservent plusieurs semaines après la cueillette et continuent à mûrir une fois rangées dans la corbeille à fruits. Il existe de nombreuses variétés de pommes. Depuis une cinquantaine d'années, on n'en consommait que quelques-unes, faciles à cultiver et d'un bon rendement. Nous redécouvrons aujourd'hui les « pommes oubliées », souvent beaucoup plus savoureuses et surtout moins chargées en polluants chimiques car cultivées à moins grande échelle. Toutes ces pommes sont bourrées de fibres douces qui favorisent la digestion et équilibrent le transit. Elles sont très rassasiantes, et donc compatibles avec les régimes minceur puisqu'elles sont raisonnablement sucrées. Côté vitamines, oligo-éléments et minéraux, la pomme est bien pourvue même si

la proportion des nutriments change d'une variété à l'autre : bêta-carotène, vitamines C, E et du groupe B, magnésium, calcium, sélénium, bore... Ne dit-on pas que « une pomme par jour éloigne le médecin ? » Et si c'était vrai ?

Ce fruit n'est pas moins intéressant lorsqu'on le considère du point de vue de la diététique énergétique chinoise. Sa nature fraîche lui confère une action humidifiante sur les organes au niveau desquels elle agit en priorité. Comme la poire, elle rafraîchit et désaltère pendant les épisodes fébriles ou les « coups de chaleur ». Elle calme aussi les toux sèches. Elle est préconisée dans les périodes de fatigue ou de convalescence pour stimuler l'appétit. Sur le plan digestif, elle calme la diarrhée lorsque celle-ci est provoquée par un vide dans l'énergie de la Rate. Elle protège le système cardiovasculaire et réduit l'excès de cholestérol.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

Choisissez les pommes en fonction de vos goûts, selon que vous les préférez acidulées ou douces. Ce fruit se prête bien au sucré-salé : en cubes dans les salades d'endives, en purée pour accompagner une viande blanche ou une volaille, sautée en lamelles... En dessert, pour faire de délicieuses compotes et des tartes. Dans tous les cas, épluchez-les soigneusement sauf si elles sont bio (les pesticides et engrais se concentrent dans sa peau). N'abusez pas des pommes (surtout crues) si vous avez des problèmes digestifs dus à un manque de chaleur dans l'énergie de la Rate et de l'Estomac.

## **LA POMME DE TERRE**



**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE (ÉNERGIE ASCENDANTE)

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC

Ce tubercule a constitué l'une des bases de la nourriture occidentale pendant plusieurs siècles, après que Parmentier l'a ramenée dans ses valises de ses voyages au Nouveau Monde. Jusqu'à ce que les plantations soient décimées par un parasite, ce qui plongea plusieurs pays (notamment l'Irlande) dans une grande famine au XIX<sup>e</sup> siècle. Il est vrai que la pomme de terre est facile à cultiver, qu'elle offre un bon rendement et qu'elle se conserve plusieurs mois

après la récolte. Elle a, en plus, un effet très rassasiant. Riche en glucides, c'est un aliment énergétique. Elle fournit aussi de la vitamine C, des vitamines du groupe B, pas mal de minéraux (potassium, magnésium, phosphore...) et d'oligo-éléments (cuivre, zinc, manganèse...). Mais elle n'est pas conseillée lorsqu'on désire perdre du poids car ses glucides, rapidement assimilés par l'organisme, favorisent le stockage graisseux.

La diététique énergétique chinoise y voit avant tout un aliment très digeste. Par son affinité avec la Rate et l'Estomac, elle améliore la digestion, surtout lorsque celle-ci est perturbée par un vide d'énergie dans ces organes. La pomme de terre agit aussi, par répercussion, sur les spasmes digestifs au niveau de l'Estomac et de l'Intestin (lorsque l'énergie du premier est déséquilibrée, le second en subit les conséquences). La médecine chinoise conseille aussi de manger de la pomme de terre lorsque l'on souffre de brûlures gastriques ou de colite.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

Évitez de frire vos pommes de terre, car elles se gonflent rapidement d'huile. Préférez la cuisson vapeur, avec la peau afin qu'elles conservent leurs nutriments. La fine pellicule qui les recouvre s'enlève ensuite facilement, en préservant la couche juste en dessous où se concentrent les vitamines. Vous pouvez aussi préparer vos pommes de terre au four, ou sautées avec peu de matières grasses.

## **LE POULET**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** TIÈDE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC



C'est le volatile le plus consommé dans le monde, et ce depuis plusieurs millénaires. L'élevage industriel a considérablement modifié sa viande, devenue plus tendre et plus fade, et surtout plus chargée en substances indésirables. Le poulet est riche en protéines et en lipides, mais ces matières grasses sont réparties de manière très inégale. Leur présence est assez faible dans le blanc (5 % environ, sans la peau) et beaucoup plus élevée dans les

cuisse et les ailes (jusqu'à 20 %). Mais ces graisses sont en partie constituées d'acides gras insaturés, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Côté micronutriments, le poulet fournit des vitamines du groupe B, un peu de vitamine A, du phosphore, du potassium, du magnésium, ainsi qu'un peu de calcium, de sélénium et de zinc.

La diététique chinoise le regarde différemment. Sa nature tiède lui permet de tonifier l'énergie de la Rate et de nourrir le Sang. Il améliore donc la digestion et l'extraction de l'énergie alimentaire. Il est conseillé dans les moments de fatigue ou de faiblesse : convalescence, grand âge (il est, en plus, facile à mâcher), perte d'appétit, post-partum... Bien que ce ne soit pas un de ses méridiens destinataires, le poulet tonifie également l'énergie Jing au niveau du Rein, stimulant ainsi la sexualité et le système urinaire.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

Les poulets couramment vendus dans les grandes surfaces sont de qualité très inégale. Préférez les poulets élevés au grain, en liberté. Ils seront moins gras et leur viande sera moins polluée. Le poulet se prête à toutes les préparations : bouilli, rôti, grillé, poêlé, cuit à l'étouffée (en morceaux), en sauce... Côté goût, il n'est pas très exigeant et rien ne lui fait peur. Profitez-en. N'en abusez pas si vous souffrez de symptômes liés à un excès de chaleur (états inflammatoires, constipation avec selles dures et sèches, éruption cutanée purulente...).

## **LE RIZ**

**SAVEUR :** DOUCE

**NATURE :** NEUTRE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** RATE, ESTOMAC



Blanc, complet, gluant, thaï..., le riz constitue une base de la cuisine dans les pays d'Asie. C'est l'une des rares céréales qui ne contiennent pas de gluten. Une chance pour ceux qui tolèrent mal ce composant. Le riz complet est une excellente source de nutriments (vitamines du groupe B, minéraux...), mais le riz blanc, débarrassé de son enveloppe, en a perdu une grande partie. C'est tout de même un aliment qui apporte des glucides fournisseurs d'énergie

cellulaire. Il est préconisé depuis des siècles pour lutter contre la diarrhée car il a un effet astringent au niveau intestinal.

Les Chinois voient dans cette céréale un stimulant du Qi, capable de relancer sa circulation dans tout l'organisme et de nourrir les cinq grands organes. Le riz améliore ainsi la digestion et la transformation des aliments en énergie. Il soulage la diarrhée. Il permet de prévenir la fatigue physique et corrige le manque d'appétit. Une mention spéciale pour le riz gluant, qui possède une affinité particulière avec l'énergie du Poumon et du Rein. Il ralentit ainsi l'élimination rénale lorsqu'elle est trop importante et harmonise la distribution de l'énergie dans tout le corps.

#### **AU JOUR LE JOUR...**

Le riz doit être suffisamment cuit pour être vraiment digeste. Mais pas trop, car l'excès de cuisson rend ses glucides trop rapidement disponibles, ce qui fait le lit des désordres glycémiques. Vous pouvez le faire cuire de deux manières : soit à gros bouillons dans un grand volume d'eau salée, soit à petit feu dans deux fois son volume de liquide (eau, bouillon, lait...). La deuxième est préconisée en Chine. Pour soulager la diarrhée, la médecine chinoise conseille de faire d'abord griller le riz à sec, à la poêle, avant de le cuire.

## **LE THÉ**

**SAVEURS :** AMÈRE ET DOUCE

**NATURE :** FRAÎCHE

**MÉRIDIDIENS PRIVILÉGIÉS :** CŒUR, ESTOMAC, FOIE, GROS INTESTIN, VESSIE



C'est la boisson la plus consommée au monde. Noir, vert ou blanc, le thé provient toujours de la même plante : les feuilles du *Camelia sinensis*. La différence est liée au mode de cueillette et de conservation. Le thé blanc est composé de jeunes bourgeons cueillis à la main et séchés tels quels. Le thé vert est, lui aussi, séché directement après la récolte, alors que le noir est d'abord roulé afin de briser les nervures des feuilles. Une oxydation se produit alors qui noircit la plante. Il est ensuite séché et éventuellement fumé. En Occident, le thé est aujourd'hui paré de nombreuses vertus :

diurétique, détoxifiant, il renferme des substances qui renforcent les parois des artères. Il aide aussi à combattre l'excès de cholestérol.

En Chine, le thé est considéré comme un véritable aliment. Il rafraîchit et assèche l'intestin, soulageant ainsi nombre de diarrhées. Pour les mêmes raisons, il calme les toux grasses et fluidifie les sécrétions bronchiques. Il stimule l'élimination rénale tout en ayant une action anti-inflammatoire sur le système urinaire. Au niveau digestif, il neutralise la stagnation d'aliments dans l'estomac. Il soulage ainsi les nausées et améliore la digestion (sauf en cas d'excès de froid dans cette région). Sa nature fraîche en fait une boisson idéale en cas de forte chaleur (ce n'est pas un hasard si l'on boit du thé chaud dans la fournaise du Sahara). Enfin, le thé est préconisé pour calmer les maux de tête dus à une accumulation de chaleur.

#### ***AU JOUR LE JOUR...***

Tout le monde sait préparer du thé, puisqu'il suffit de le faire infuser dans l'eau pendant quelques minutes avant de filtrer. Choisissez votre thé en fonction de vos goûts. Évitez simplement les thés aromatisés avec des parfums artificiels, et ne sucrez pas votre boisson.

## **LA TOMATE**

**SAVEURS :** DOUCE ET ACIDE

**NATURE :** LÉGÈREMENT FRAÎCHE

**MÉRIDIENS PRIVILÉGIÉS :** ESTOMAC, POUMON ET FOIE



Voilà encore un légume très riche en eau, rafraîchissant et désaltérant en été. Peu calorique, la tomate est compatible avec les régimes minceur. Elle est riche en antioxydants, notamment le lycopène. Elle renferme des vitamines (C, du groupe B, bêta-carotène...) et des minéraux (phosphore, potassium, magnésium, zinc...). La médecine occidentale la conseille pour accélérer l'élimination des déchets et prévenir le vieillissement cellulaire (surtout cuite car le lycopène est rendu plus disponible par la chaleur). Elle aurait également un effet protecteur contre la cataracte.

Vue sous l'angle énergétique, la tomate rafraîchit également l'organisme. Préconisée par temps de forte chaleur, elle sait atténuer les troubles dus à un excès de chaleur, notamment dans l'Estomac. Elle renforce l'énergie dans cet organe, ce qui permet d'améliorer la digestion lorsque celle-ci est perturbée par la chaleur. Elle nourrit l'énergie Yin et rafraîchit le Sang. Son affinité avec le méridien du Foie explique son action sur les yeux (notamment contre la sécheresse oculaire) puisqu'ils sont liés à cet organe. Enfin, les médecins chinois lui attribuent un effet hypotenseur.

**AU JOUR LE JOUR...**

Vous pouvez la consommer crue en été, lorsqu'il fait chaud, pour bénéficier à fond de son effet rafraîchissant. Le reste de l'année, préférez la tomate cuite afin de ne pas trop refroidir votre organisme. Vous pouvez la cuire au four (farcié avec de la viande ou de la persillade), en potage (chaud ou froid), ou en sauce pour accompagner du riz, des légumes, de la viande ou du poisson.

---

1. Philippe Sionneau est l'un des quelques experts reconnus de la médecine chinoise en France. Ces propos sont extraits du livre *Ces aliments qui nous soignent, la diététique chinoise au service de votre santé* (cosigné avec Josette Chapellet), paru aux Editions Guy Trédaniel en 2005. Il a effectué un travail exceptionnel pour rendre la diététique chinoise accessible au public occidental (voir ses autres ouvrages dans les annexes, ici).

2. Dans son livre *Se soigner par la médecine chinoise*, paru aux Éditions Hachette en 1999.

3. Dans *Se soigner par la médecine chinoise*, Op. Cit.

## CHAPITRE 6

# LES AUTRES OUTILS DE LA MÉDECINE CHINOISE

**U**ne fois qu'il a établi son diagnostic, le thérapeute qui pratique la médecine chinoise doit déterminer le traitement qui sera le mieux à même de rétablir l'équilibre et l'harmonie dans les flux énergétiques qui animent son patient. Il dispose pour cela de divers outils. En Occident, nombreux sont ceux pour qui la médecine chinoise se limite à l'acupuncture. C'est une vision très réductrice. L'acupuncture est même considérée, dans son pays d'origine, comme une thérapeutique très intrusive qui intervient lorsque le déséquilibre ne peut être corrigé par des méthodes plus « douces », capables d'agir en profondeur et en finesse. L'alimentation en fait partie, bien sûr (voir chapitre précédent ici), mais aussi les plantes, les exercices énergétiques, les massages...

La médecine chinoise propose ainsi plusieurs approches qui peuvent être utilisées simultanément afin que leurs effets se conjuguent, l'acupuncture étant la partie émergée de cet iceberg thérapeutique. Il existe, d'ailleurs, d'autres méthodes manuelles permettant d'agir sur les points qui jalonnent les méridiens d'énergie sans aiguille, en les chauffant ou en les massant. Mais n'allons pas trop vite... Nous vous emmenons à présent à la découverte des autres outils thérapeutiques de la médecine chinoise. En route...

### **La phytothérapie : plusieurs milliers de plantes ancestrales**

Plonger dans la phytothérapie chinoise, c'est faire un saut en arrière dans le temps. Car la pharmacopée, ce « trésor national » comme la nomment les

Chinois, est riche de plusieurs milliers de plantes qui ont été étudiées, répertoriées et consommées depuis des millénaires. C'est l'un des principaux outils utilisés par les médecins pour soigner. Mais, une fois encore, les principes qui président à cette thérapeutique sont très différents de ceux qui constituent la base de la phytothérapie occidentale.



### ***Tisanes, extraits, poudres...***

Aujourd'hui, la pharmacopée courante se compose d'environ quatre cents plantes. Dans l'immense majorité des cas, elles sont utilisées en mélange. Ces préparations (on parle généralement de « prescriptions ») associent souvent un grand nombre de plantes différentes : entre six et huit, voire davantage. La synergie entre ces différents composants augmente l'efficacité de chaque formule. C'est la conjonction de leurs différents effets, agissant en même temps sur l'organisme, qui produira une action suffisamment puissante et ciblée pour rétablir l'équilibre énergétique perturbé. Car il s'agit, là encore, d'équilibrer les différentes énergies et de neutraliser les éventuelles ruptures d'harmonie (excès de Chaleur ou de Froid, Vent pervers, stagnation, vide...), dans le but de retrouver des flux fluides et réguliers.

Une fois choisies et mélangées, les plantes séchées donnent lieu à des préparations variées, adaptées au trouble dont souffre le patient. Celui-ci peut se voir conseiller des infusions ou, le plus souvent, des décoctions. Ces préparations sont souvent très amères, désagréables au goût, mais les Chinois ne rechignent pas devant cet effort. Nous aurions sans doute plus de mal, dans nos contrées où le plaisir est érigé en règle de vie, à nous imposer des potions aussi peu ragoûtantes.

Les plantes, une fois pilées, sont aussi conditionnées sous forme de poudre à mélanger à un liquide. Celle-ci est parfois agglomérée en pilules. Il arrive également qu'elles soient intégrées dans des onguents, des pommades ou des cataplasmes. Enfin, la phytothérapie utilise des extraits liquides, notamment des teintures-mères (obtenues par macération dans un mélange d'eau et d'alcool). Toutes les parties de la plante peuvent être employées en fonction

des cas : feuilles, fleurs, tiges, racines, graines, écorce... Elles donnent lieu à des prescriptions et des préparations différentes.

Dans tous les cas, ces formes galéniques sont produites sur place. La phytothérapie chinoise n'est pas industrialisée. C'est l'herboriste lui-même qui se charge de la préparation, en suivant la prescription précise du médecin. On trouve cependant dans les boutiques d'herboristerie certains mélanges très courants, déjà conditionnés. Mais cela ne constitue pas l'essentiel de la phytothérapie chinoise, loin de là.

#### ***D'HIER À AUJOURD'HUI***

Une partie des prescriptions utilisées aujourd'hui date d'environ deux cents ans avant Jésus Christ. Elles ont été mises au point par un célèbre herboriste, Zhang Zhong Jing, qui a publié à l'époque un traité de phytothérapie qui fait date.

Cela n'empêche pas les praticiens actuels de continuer à chercher. De nouvelles formules voient régulièrement le jour, mieux adaptées aux maux actuels. Parallèlement, des chercheurs se penchent sur les effets des plantes chinoises avec toute la rigueur de la science occidentale, afin d'en mesurer les effets. La phytothérapie chinoise n'est pas figée dans le passé. C'est une thérapeutique toujours en mouvement.

### ***Des traitements individualisés***

Certaines plantes courantes de la pharmacopée chinoise, comme la réglisse ou la verveine, sont connues et utilisées en Occident. Mais beaucoup d'autres nous sont totalement étrangères. La Chine est un très vaste territoire, doté d'une grande variété de sols et de climats. Il n'y a rien d'étonnant à ce que les praticiens de ce grand pays aient à leur disposition un large éventail de végétaux endémiques que nous ne connaissons pas en Occident. Et même les plantes employées dans ces deux régions du monde, éloignées de plusieurs milliers de kilomètres, ne sont pas toujours identiques sur le plan botanique. Cependant, certaines plantes chinoises ont fait leur apparition dans la pharmacopée occidentale au cours des dernières décennies, notamment le ginseng ou le gingembre. Mais ces emprunts restent très discrets au regard de la richesse pharmacologique chinoise.

Le choix des plantes est toujours individualisé. Certes, certaines ordonnances très courantes, concernant des maux largement répandus, sont administrées à grande échelle. Cependant, la plupart du temps, le thérapeute prend en compte non seulement le trouble dont souffre son patient, mais aussi ses symptômes annexes, sa constitution physique et sa manière de vivre. C'est à ce « portrait », unique pour chaque personne, qu'il s'efforce d'adapter sa prescription. Un « bon traitement » sera celui qui saura soulager une personne précise, comme une clé qui ne peut s'introduire que dans une seule serrure. Dans ce domaine aussi, la médecine chinoise s'intéresse à un patient présentant une série de symptômes, et non à une maladie.

#### ***EMPEREUR, MINISTRE, ASSISTANT ET MESSENGER***

L'association des différentes plantes répond à des règles rigoureuses. La prescription comprend d'abord un Empereur : c'est la plante présente en plus grande quantité, et dont l'effet est prioritaire. Ce « chef » est secondé par un Ministre. C'est une autre plante qui soutient l'action de l'Empereur ou traite des symptômes secondaires. Ce Ministre est présent en quantité plus réduite.

Ensuite viennent un ou plusieurs Assistants dont le rôle est de moduler l'action des précédentes. Un exemple : si l'Empereur tonifie le Qi et accélère sa circulation, l'Assistant lui permettra de se répartir harmonieusement dans l'organisme. Enfin, chaque mélange de plantes contient un ou plusieurs Messagers qui se chargent d'harmoniser l'effet des précédentes.

Le tout fonctionne à la manière de la cour impériale chinoise : l'Empereur tout-puissant prenait toutes les décisions, le Ministre mettait en œuvre ces ordres, ses Assistants se chargeaient des tâches annexes, et des Messagers acheminaient les informations dans tout le territoire. Comme au Royaume de la santé !

### ***Des effets très variés***

Dans la pharmacopée chinoise, les plantes ne sont pas rangées dans une catégorie figée, comme dans la nôtre. Chez nous, elles sont dites digestives si elles améliorent la digestion, cholérétiques si elles augmentent la production de bile, diurétiques si elles accélèrent l'élimination urinaire, laxatives si elles combattent la constipation, béchiques lorsqu'elles soulagent la toux, ou carminatives quand elles facilitent l'expulsion des gaz. Pour ne citer que quelques exemples. À chacune est associée une activité précise, concernant

une fonction corporelle. Certaines agissent parfois sur deux ou trois tableaux, mais elles ont toujours une action prioritaire.

Dans la médecine chinoise, le système est tout à fait différent. Les plantes sont choisies en fonction de la manière dont elles influencent les énergies. Pour cela, les phytothérapeutes s'appuient sur d'autres qualités.

- D'abord *leur saveur énergétique* : acide, amère, douce, piquante, salée (voir chapitre 5, ici).
- Ensuite, *leur nature* : chaude, tiède, neutre, fraîche ou froide (voir chapitre 5, ici).
- À cela s'ajoutent parfois des considérations plus étranges, comme *leur couleur, leur forme, leur texture, leur teneur en humidité*.

Tout cela leur confère des vertus énergétiques précises : elles savent réchauffer ou rafraîchir ; elles agissent sur tel ou tel méridien, sur tel ou tel organe ; elles dispersent l'énergie, l'équilibrent ou la tonifient... La même plante pourra ainsi être utilisée pour soulager des maux différents, à condition qu'ils aient pour origine le même déséquilibre énergétique.

Tout le talent du phytothérapeute va consister à adapter à chaque patient un ensemble de plantes qui, ensemble, vont conjuguer leurs effets pour régler son problème précis, en fonction de ses déséquilibres, de sa constitution et de son style de vie. Prenez l'exemple d'une personne qui souffre de douleurs articulaires s'amplifiant par temps humide. Le traitement devra à la fois agir sur l'énergie concernée (en fonction du diagnostic précis établi par le médecin), mais aussi chasser l'excès d'Humidité de l'organisme en stimulant la Chaleur.

### ***Quelques plantes chinoises que nous connaissons***

La pharmacopée chinoise reconnaît cinquante plantes majeures, les plus couramment utilisées. Ce sont souvent les « Empereurs » et les « Ministres » des préparations des herboristes. Nombre de ces plantes utilisées nous sont inconnues. D'autres poussent en Occident (dans des variétés botaniques

parfois différentes), mais ne sont pas (ou très peu) utilisées en thérapeutique. En voici quelques-unes, à titre d'exemple.

#### **Agastache rugosa**

Cette agastache pousse dans nos jardins. Nous l'utilisons comme plante ornementale, parfois comme aromate car sa saveur est légèrement mentholée. Mais elle ne fait pas partie de notre pharmacopée courante. En Chine, elle est souvent employée pour chasser l'excès d'Humidité et restaurer l'harmonie de l'énergie de la Rate. C'est donc une plante essentielle de la digestion.

#### **Camellia sinensis**

Ce n'est autre que le thé. Cette plante n'est pour nous qu'une boisson d'agrément, que nous consommons au petit-déjeuner ou dans l'après-midi. En médecine chinoise, elle est souvent utilisée pour disperser la Chaleur. Elle agit aussi bien sur la digestion que les maux de tête, la diarrhée ou la toux lorsque ces troubles sont dus à un excès de Chaleur.

#### **Aster tataricus**

Il existe de nombreuses variétés d'aster, ces plantes à fleurs ornementales qui égayaient nos jardins. Elles ne font pas partie de notre pharmacopée. La médecine chinoise utilise cette variété d'aster pour stimuler l'énergie notamment dans le méridien du Poumon. Elle calme les toux grasses en facilitant l'expectoration lorsque le trouble est dû à un vide de Qi.

#### **Croton tiglium**

Voilà encore une variété de plante ornementale, que nous faisons pousser à l'intérieur des habitations pour bénéficier de ses larges feuilles rouges et vertes, très décoratives. La médecine chinoise apprécie sa capacité à chasser l'excès de Froid et à disperser les accumulations de liquide. Elle est employée pour soulager certaines diarrhées, les œdèmes ou certaines pathologies respiratoires.

La médecine chinoise utilise ainsi de nombreuses plantes qui, chez nous, ne sont appréciées que pour la beauté de leur feuillage ou de leur floraison. Les euphorbes aux épaisses feuilles remplies d'un lait très irritant, les lobelias aux jolies petites fleurs bleues, les forsythias dont les rameaux se couvrent de

fleurs jaunes au tout début du printemps, les rhododendrons... Certaines sont très toxiques et doivent faire l'objet d'un conditionnement particulier avant de pouvoir être consommées, et ce avec des règles très strictes.

**ATTENTION : TERRAIN GLISSANT !**

La pharmacopée chinoise n'est pas dénuée de danger. Il ne faut donc jamais utiliser ces plantes sans un contrôle médical sérieux. Celles qui ne sont pas directement toxiques (c'est la majorité, tout de même !) peuvent avoir des effets secondaires désagréables, comme tous les végétaux contenant des substances actives. En plus, prises isolément, sans être intégrées dans une préparation ciblée, leur effet n'est souvent pas à la hauteur des attentes.

On trouve aujourd'hui, notamment sur Internet, des plantes chinoises que l'on peut acheter par correspondance. Ces plantes ne font souvent l'objet d'aucun contrôle et leur qualité n'est pas assurée, même si la réglementation chinoise portant sur les plantes disponibles à l'exportation a tendance à se renforcer depuis quelques années. Cela n'a pas empêché la très sérieuse FDA<sup>1</sup> américaine de déceler, dans des mélanges de plantes importés dans ce pays, la présence de produits indésirables, non signalés, et potentiellement dangereux.

Les thérapeutes qui pratiquent la phytothérapie chinoise dans notre pays savent s'approvisionner en plantes de qualité, et prescrire des mélanges adaptés à chaque patient. Même s'ils ne sont pas encore très nombreux, il faut se référer à leurs conseils lorsque l'on désire suivre un traitement de ce type.

### ***Les grands succès de la phytothérapie chinoise***

Lorsqu'elle est pratiquée dans les règles, avec des produits de qualité, la phytothérapie chinoise reste cependant une thérapeutique efficace. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) la reconnaît comme « une source de médicaments efficaces et peu coûteux ».

De nombreuses études ont été menées pour vérifier l'efficacité de cette pratique, au point qu'une recherche sur les effets de l'armoise, telle qu'elle est utilisée en Chine, a débouché sur l'attribution d'un prix Nobel de médecine (voir au début de ce livre, ici). Le problème réside dans le fait que les protocoles d'étude occidentaux ne correspondent pas vraiment aux critères des prescriptions. Impossible, en donnant la même plante à un échantillon de patients porteurs du même trouble, d'obtenir des résultats probants. Le problème est le même qu'avec les recherches sur l'homéopathie : chaque

personne étant porteuse d'un déséquilibre particulier, elle ne sera soulagée que par un produit (ou un ensemble de produits) correspondant à son cas précis.

Malgré cette difficulté, des recherches ont montré l'efficacité des plantes chinoises dans de nombreuses pathologies. Le groupe Cochrane<sup>2</sup> a publié plus de quarante études montrant que la phytothérapie chinoise donne de bons résultats dans des domaines aussi divers que les douleurs chroniques, les allergies, les troubles articulaires, l'anxiété, les nombreux symptômes liés au stress (insomnie, nervosité, fatigue chronique...), les problèmes digestifs, les troubles féminins (règles, ménopause, post-partum...), les pathologies respiratoires, les infections courantes...

#### **EFFICACITÉ CHRONIQUE**

L'apport de la phytothérapie traditionnelle chinoise est particulièrement intéressant dans le domaine des maladies chroniques, que notre médecine allopathique a parfois du mal à traiter sans de fortes doses de médicaments qui posent, à long terme, des problèmes d'accoutumance, de dépendance ou d'effets indésirables. Médecine chinoise et médecine allopathique se complètent ainsi, chacune ayant son domaine d'efficacité propre.

### ***Une passerelle entre Orient et Occident ?***

Certains médecins occidentaux pratiquant la médecine chinoise se sont demandé s'il était possible de contourner toutes ces difficultés en utilisant nos plantes médicinales courantes selon les principes de la phytothérapie traditionnelle chinoise. Mais pour cela, il fallait parvenir à déterminer la capacité de chacune à agir sur l'énergie. Et surtout, connaître leur saveur et leur nature énergétique. Le Dr Yves Réquena est de ceux-là. Dans son livre *Le guide du bien-être selon la médecine chinoise*<sup>3</sup>, il explique : « Tout d'abord se posait la question de la saveur. Comment savoir quelle saveur associer à chaque simple ? Il a suffi de plonger dans les textes scientifiques modernes pour voir que l'on y trouve trace des cinq saveurs dans quelques-uns des ouvrages de phytothérapie occidentale les plus classiques. »

Schématisons un peu son propos. La botanique européenne courante classe les végétaux en cinq catégories, en fonction des substances qu'ils renferment en quantité importante :

- des acides organiques,
- des alcaloïdes,
- des mucilages et/ou des acides gras,
- de la chlorophylle, du fer et/ou du soufre,
- des sels organiques.

Il est possible de rapprocher ces catégories des cinq saveurs utilisées par les phytothérapeutes chinois. Ainsi :

- les plantes médicinales occidentales contenant des acides organiques correspondent à la saveur acide,
- celles qui renferment des alcaloïdes, à la saveur amère,
- celles qui recèlent des mucilages et des acides gras, à la saveur douce,
- celles qui ont un taux important de chlorophylle, de fer et/ou de soufre, à la saveur piquante,
- celles qui contiennent des sels organiques, à la saveur salée.

Pour compléter ce premier classement, il fallait intégrer la notion centrale de Yin et de Yang. « Si l'on s'intéresse aux recherches les plus récentes de pharmacologie végétale, poursuit le Dr Réquena<sup>4</sup>, on s'aperçoit que l'on peut également opérer un classement Yin/Yang en fonction de l'action qu'opèrent les plantes sur le système nerveux autonome. » C'est la branche de notre système nerveux qui gère les activités corporelles ne faisant pas intervenir notre volonté consciente (battements cardiaques, respiration, digestion...). Ce système est lui-même constitué de deux branches qui agissent ensemble : le système nerveux sympathique joue le rôle d'accélérateur en stimulant ces activités vitales ; le système nerveux parasympathique remplit la fonction de frein en calmant les ardeurs du précédent. « Sont donc Yang les plantes qui stimulent le système nerveux sympathique et relâchent le parasympathique, poursuit le Dr Réquena. À l'inverse, sont Yin celles qui stimulent le système nerveux parasympathique et relâchent le sympathique ».

Un exemple : les plantes stimulantes, qui activent globalement nos fonctions (sécrétions hormonales, circulation sanguine, activité mentale...), sont plutôt Yang, alors que les plantes sédatives, qui apaisent et calment sont plutôt Yin. En croisant ces deux classifications, on peut utiliser les plantes occidentales selon les principes de la médecine chinoise. Certes, le « portrait énergétique » de chaque plante est moins subtil que celui des plantes traditionnelles chinoises, car il ne repose pas sur des millénaires d'utilisation et d'expérimentation. Mais cela permet d'employer notre pharmacopée, qui possède sa propre richesse, avec un regard différent et une sécurité garantie.

#### ***UNE PLANTE, DEUX LECTURES...***

Souvent, ces deux lectures des plantes se rejoignent. Prenez l'anémone pulsatile, citée par le Dr Réquena, qui fait partie des deux pharmacopées.

- En Europe, elle est prescrite pour ses vertus sédatives et antispasmodiques. Elle soulage la tachycardie, les spasmes, les douleurs de règles, les maux de tête, l'anxiété... Cette plante contient des acides organiques qui la classent dans la saveur acide. Son effet apaisant lui donne une action Yin.
- En Chine, on utilise l'anémone pulsatile pour soulager les troubles dus à un excès de Yang dans le méridien du Foie (associé à la saveur acide). Et celui-ci se manifeste par des symptômes du même genre.

Ce n'est pas un cas unique. De nombreuses plantes possèdent ainsi les mêmes vertus, qu'on les considère sous l'angle purement pharmacologique cher à la médecine occidentale, ou sous l'angle énergétique de la médecine chinoise.

## **Le massage Tui Na : la santé en mains** 推拿

Les massages constituent une autre branche importante de la médecine chinoise. Ils sont considérés comme une thérapeutique à part entière. Dans les pays occidentaux, nous avons relégué le toucher au rang des sens secondaires. Nous nous touchons peu dans la vie courante, en dehors des câlins enfantins et des caresses sensuelles. Or, c'est une sensorialité très importante pour notre équilibre psycho-émotionnel et même notre santé. Le simple fait de recevoir des stimulations tactiles apaise les tensions, détend les muscles, favorise la circulation sanguine (donc l'alimentation des cellules), et améliore la production de certaines hormones, notamment les endorphines qui calment les douleurs et stimulent la bonne humeur.

Les Chinois ne l'ont pas oublié. Ils ajoutent à cela, comme on peut s'en douter, une dimension énergétique. Car en touchant, avec des gestes précis et ciblés, le trajet des méridiens et les points d'énergie qui les jalonnent, il est possible d'équilibrer les différents flux énergétiques. Les massages peuvent ainsi agir sur tout l'organisme. En Chine, le Tui Na est considéré comme le roi des massages. C'est même l'une des plus anciennes thérapeutiques encore couramment utilisées de nos jours.

#### **DES VARIANTES RÉGIONALES**

Les règles de base du Tui Na ont été précisées au XIV<sup>e</sup> siècle, pendant le règne de la dynastie Ming. Elles ont ensuite évolué avec de légères différences selon les régions du pays. Dans le nord, par exemple, les massages sont plus vigoureux, alors que dans le sud, ils sont pratiqués de manière plus douce. Mais l'essentiel demeure identique.

### ***Une technique très précise***

En Chinois, *Tui* signifie pousser, et *Na* saisir. Voilà qui résume bien la base de ce massage global, qui s'applique au corps tout entier. Le praticien utilise tous les gestes qui permettent de détendre, mais aussi de stimuler ou de disperser l'énergie selon les besoins du patient. Il va ainsi palper, pétrir, frotter... Il peut effectuer des pincements, ou frapper certaines zones avec le tranchant de la main. À d'autres moments, il fera vibrer le corps de son patient sous ses mains avec des petits mouvements rapides, ou s'attardera sur certains points en tournant pour obtenir un effet énergétique précis.

Les gestes larges et amples sont regroupés sous l'appellation de *Gun Fa*. Ils s'appliquent sur le dos, les épaules, le torse, le ventre, les membres... Ils agissent en profondeur. Le masseur les utilise pour détendre la cuirasse musculaire, puis pour rassembler l'énergie dans une zone ou, au contraire, pour la dissiper lorsqu'elle s'y est accumulée. S'y ajoutent d'autres gestes plus précis, que l'on nomme *Yi Zhu Chan*. Le masseur les effectue du bout des doigts (généralement le pouce). Ces pressions, parfois très fortes, permettent de travailler directement sur les points d'acupuncture et le trajet des méridiens.

En tout, ce sont près de trois cents gestes précis, classifiés de manière rigoureuse. Le travail du Tui Na nécessite un apprentissage long et complexe. Les mains ne sont que les instruments transmettant les impulsions au corps. Le masseur effectue l'essentiel de son travail avec ses épaules, ses coudes et ses poignets. C'est de là que partent les mouvements qui, comme une vague sur la grève, se répercutent via les mains sur le corps du patient.

#### ***IL ÉTAIT UNE FOIS L'AN-MO***

L'An-Mo est une forme de massage traditionnel beaucoup plus ancien que le Tui Na. À l'origine, c'était un massage thérapeutique dont les bases ont servi de modèle au Tui Na. Aujourd'hui, en Chine, l'An-Mo est considéré comme un simple massage de détente et de bien-être, à l'effet relaxant, alors que le Tui Na est plus dynamique et thérapeutique.

### ***De multiples bienfaits***

Une séance de Tui Na, qui dure environ une heure, commence toujours par un diagnostic, que le praticien pose avec les outils que la médecine chinoise met à sa disposition. Il peut ainsi, avant de démarrer son massage, avoir une idée précise de la manière dont il va opérer en fonction des déséquilibres énergétiques de son patient. Il alternera les gestes globaux et les interventions plus précises suivant les résultats qu'il désire obtenir.

Lorsqu'il agit sur toute la longueur d'un méridien, le masseur obtient un effet plus général que s'il s'intéresse à des points précis. Schématiquement, quand un méridien est massé dans le sens de circulation de l'énergie, celle-ci est stimulée. À l'inverse, quand le massage se fait à contresens, l'énergie est ralentie.

Tous les points d'énergie ne peuvent pas être massés. Le thérapeute n'aura à sa disposition qu'une sélection de points susceptibles de réagir à la stimulation tactile, dans le cadre de ce massage<sup>5</sup>. Pendant le déroulement du massage, il adaptera ses gestes en fonction des réactions qu'il sent sous ses mains.

Le massage Tui Na est utilisé en Chine pour soigner des troubles aussi divers que les douleurs posturales et articulaires, les troubles digestifs et intestinaux, les affections gynécologiques et urinaires, les maux de tête, la fatigue. Un grand nombre de déséquilibres énergétiques peuvent être corrigés par ce massage, en association avec d'autres thérapeutiques (notamment les plantes et la diététique) lorsque c'est nécessaire. Le Tui Na se pratique aussi sur les enfants et les personnes âgées.

#### ***THÉRAPEUTIQUE HOSPITALIÈRE***

En Chine, le massage Tui Na est couramment pratiqué dans certains hôpitaux. Il fait partie des outils thérapeutiques officiels. Des études ont été menées en Chine et publiées dans la langue de ce pays, mais très peu ont été traduites, ce qui les rend difficilement accessibles pour les chercheurs occidentaux. Cependant, le fait même de son maintien dans le cadre thérapeutique, après tant de siècles d'existence, est le signe d'une efficacité avérée lorsqu'il est pratiqué dans les règles.

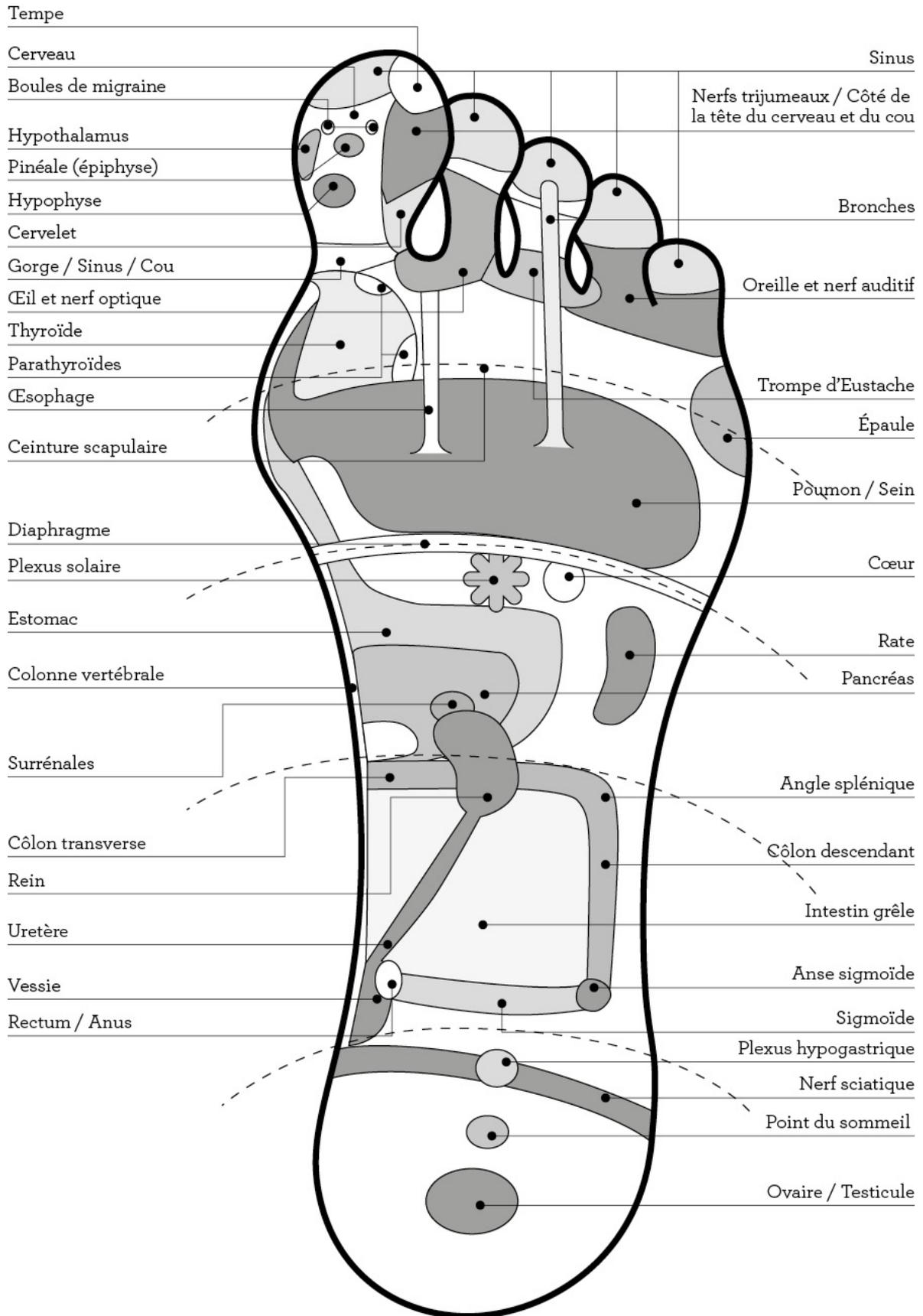
## **La réflexologie plantaire**

Ce massage s'effectue sur les extrémités (mains et pieds principalement). Son origine est très ancienne. On retrouve la trace de ces pratiques dans des papyrus égyptiens. Il semble cependant que cette technique soit née en Chine, où elle se serait développée avant de tomber en désuétude au fur et à mesure que les principes de la médecine chinoise se précisaient et que l'acupuncture acquérait ses lettres de noblesse. Après quelques siècles de silence, la réflexothérapie est sortie du sommeil en Occident, avant de refaire le voyage en sens inverse vers son pays d'origine.

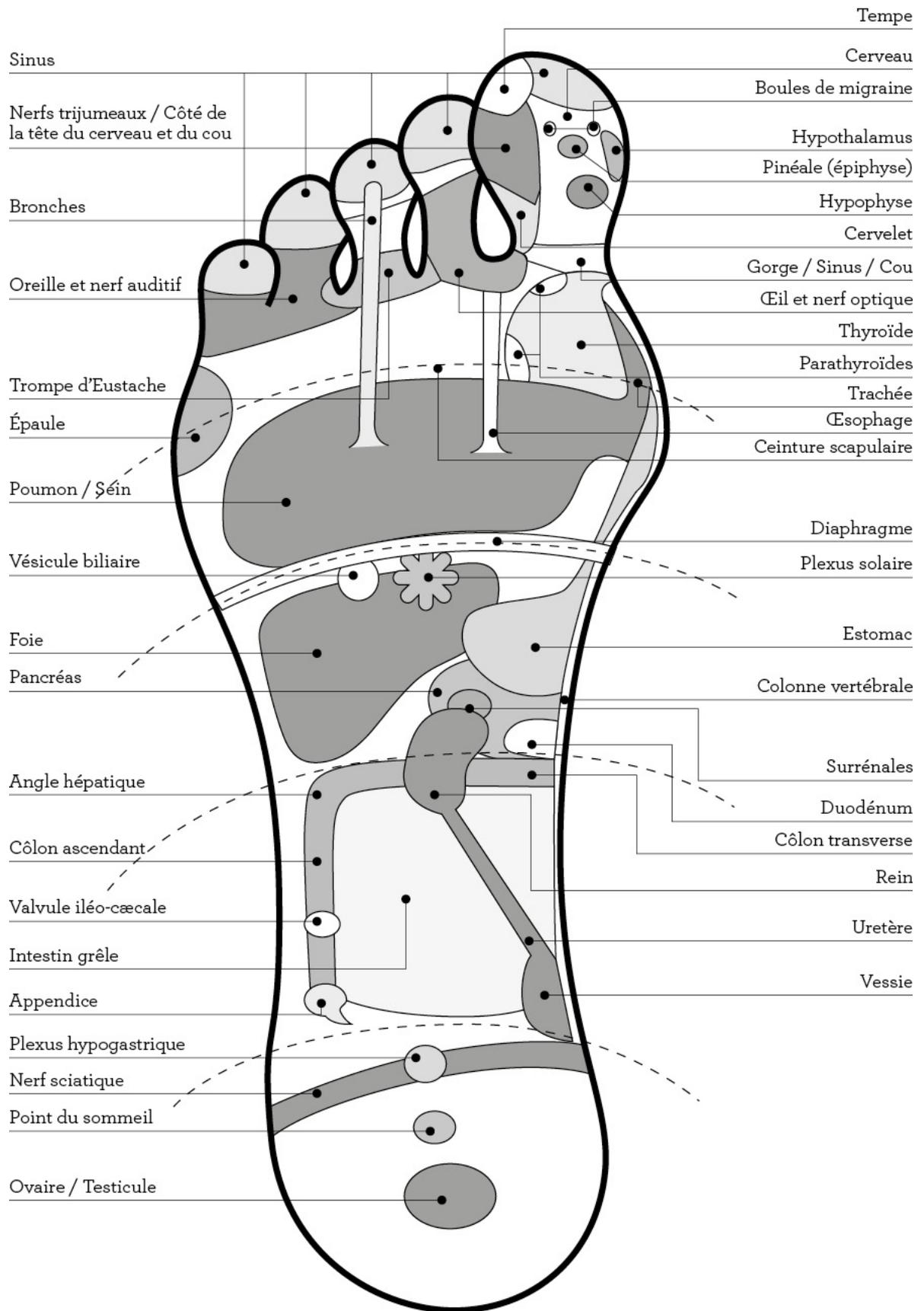
Disons-le tout de suite : tout le monde n'est pas d'accord quant à la filiation entre la médecine chinoise et la réflexologie. Mais on ne peut nier qu'il s'agit d'une discipline énergétique qui reprend certaines données de la médecine chinoise classique. Nous avons donc choisi de l'aborder dans ce chapitre.

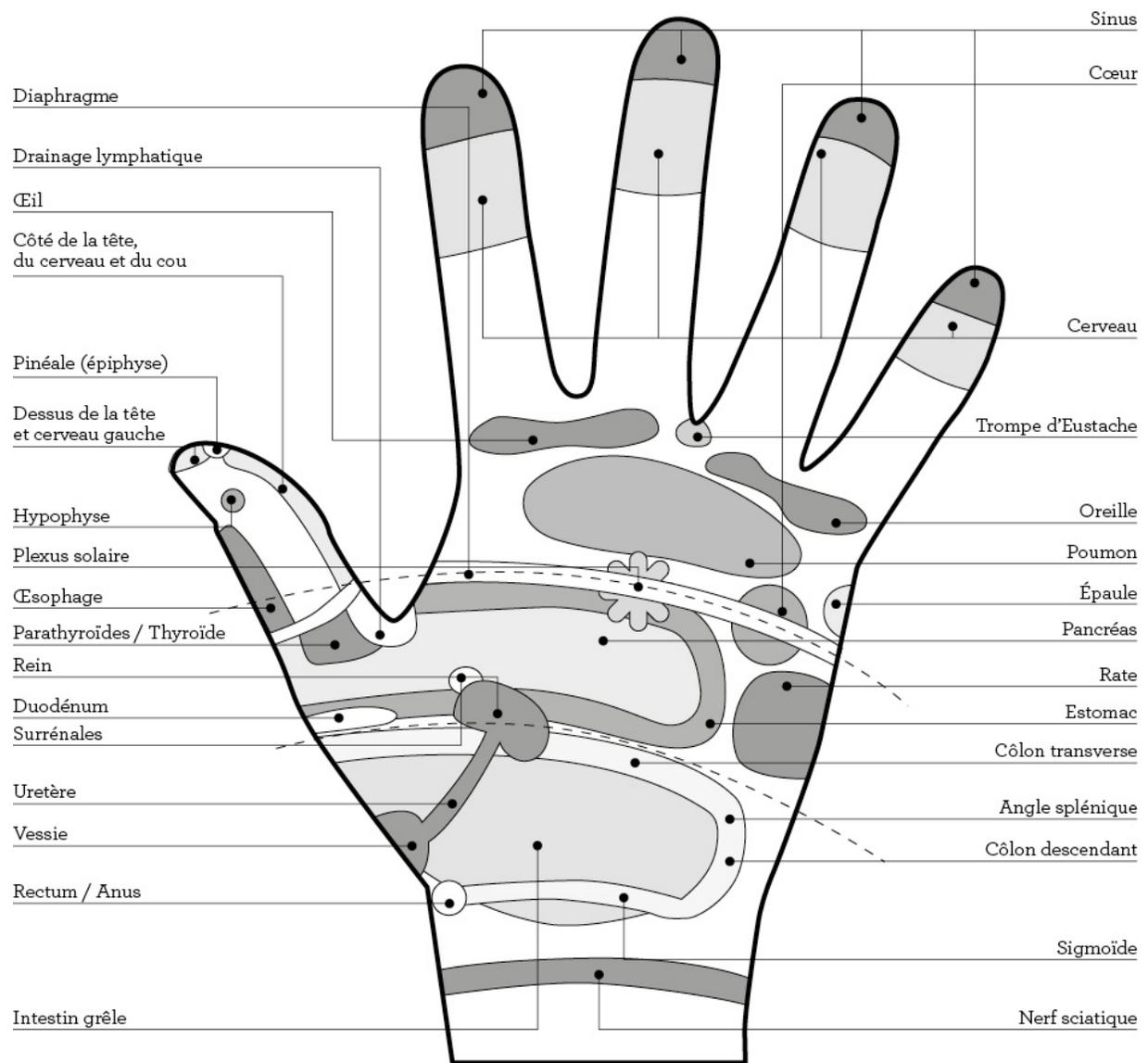
### ***Mains et pieds : des zones réflexes***

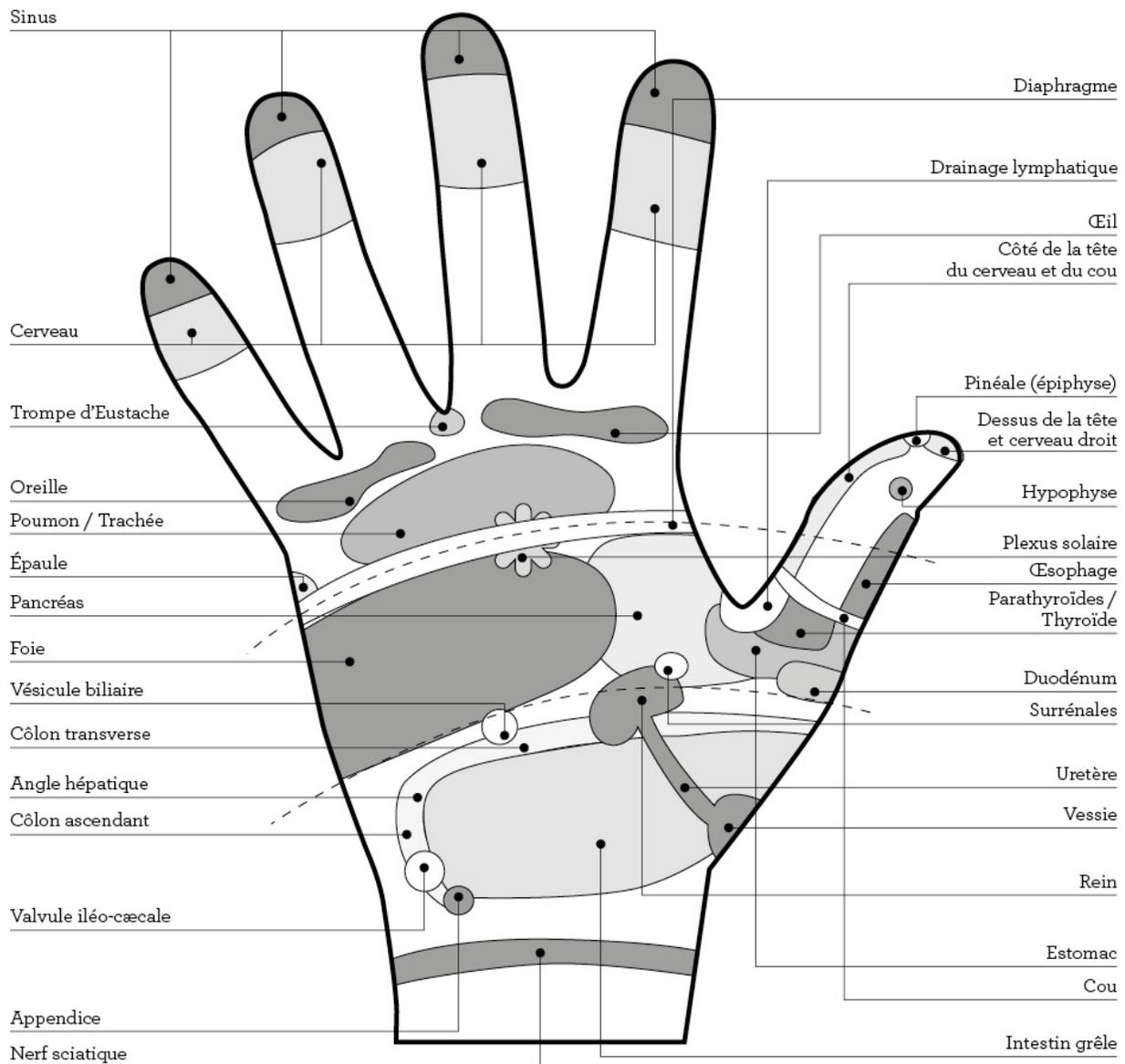
La réflexologie telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui en Occident a été codifiée progressivement à partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, d'abord par le Dr Fitzgerald aux États-Unis, puis par d'autres praticiens allemands et britanniques. Elle repose sur un principe simple : nous avons, sur la plante des pieds et la paume des mains, des « zones réflexes » en relation avec toutes les parties du corps<sup>6</sup>. Une carte projetée, en quelque sorte. En agissant manuellement sur ces zones réflexes, il est possible de rééquilibrer les organes et leurs fonctions.











## ***De la caresse au pétrissage***

La stimulation de ces zones réflexes est réputée agir sur l'équilibre énergétique, via des trajets qui se répercutent sur l'ensemble de l'organisme. Il est ainsi possible de stimuler les flux énergétiques, de les accélérer lorsqu'ils sont trop lents, de les ralentir lorsqu'ils s'emballent, ou de dissiper les blocages et les stagnations indésirables.

Pour cela, les gestes vont de la simple caresse, relaxante et apaisante, à des mouvements plus musclés : pétrissages, pressions effectuées avec les pouces,

glissements des doigts, voire pincements. Globalement, ces massages restent agréables, même si par moments une sensation gênante peut se manifester. Ainsi, le masseur sent parfois sous ses doigts un point particulièrement tendu. Généralement, le point est douloureux pour la personne qui reçoit le massage. Cette sensation signale un dysfonctionnement énergétique au niveau d'un organe ou d'une région du corps. La localisation du point douloureux permettra de le déterminer. Le praticien insiste alors sur ce point précis et accentue sa pression jusqu'à ce que la douleur se dissipe progressivement, au fur et à mesure que l'équilibre se rétablit.

Ce type de massage est d'abord relaxant. Ce n'est pas tout. Il soulage des symptômes très divers : maux de tête, troubles du sommeil, rhume et sinusite, affections oculaires, acouphènes, déséquilibres thyroïdiens, asthme, maladies liées au stress et à l'anxiété, troubles digestifs, cystite, rétention d'eau, maladies gynécologiques ou dermatologiques... Mais pour cela, il faut qu'il soit pratiqué par un praticien bien formé et rigoureux, autant dans son approche que dans ses gestes.

#### ***L'AUTO-RÉFLEXOLOGIE***

S'il n'est pas possible d'improviser soi-même une véritable séance de réflexologie plantaire, il est fort agréable de se masser les pieds ou de le faire faire à un proche.

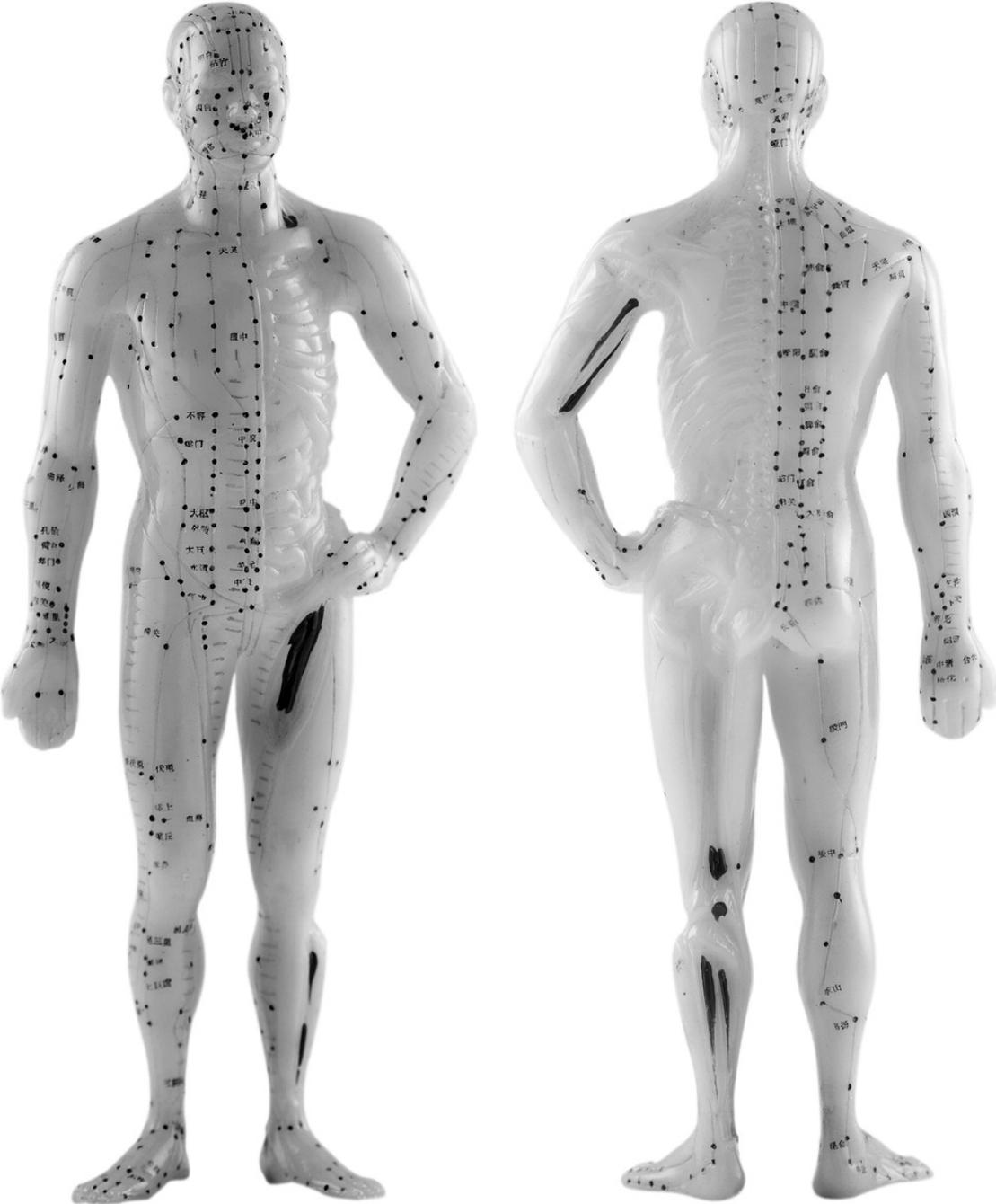
Il suffit de commencer par des gestes enveloppants autour de la cheville et sur le dessus du pied. Puis vous massez un à un les orteils, et vous terminez par des pressions vigoureuses du pouce sur toute la surface de la plante. N'oubliez pas d'insister sur les points douloureux.

Si, en plus, vous procédez avec une huile végétale additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle relaxante (de lavande, par exemple), vous décuplerez l'effet apaisant du massage.

### **L'acupuncture : piqûres de rappel**

Nous voilà arrivés à l'outil thérapeutique le mieux connu du public occidental : l'acupuncture. C'est la première image qui nous vient à l'esprit lorsque l'on parle de médecine chinoise. Elle consiste à piquer, avec de très fines aiguilles, les points d'énergie situés sur le trajet des méridiens, afin de rétablir l'équilibre énergétique. Cependant, ce n'est pas la seule manière de

travailler sur ces points. Ils peuvent aussi être chauffés ou stimulés avec le doigt (voir plus loin, ici et ici). Abordons les choses dans l'ordre : vous allez d'abord faire connaissance avec ce « grand classique » médical de l'Empire du milieu.



## ***Pour anesthésier et faire taire la douleur***

La première application à laquelle on pense lorsque l'on parle d'acupuncture, c'est la lutte contre la douleur. C'est vrai, le fait de piquer avec de très fines aiguilles des points précis situés sur les méridiens d'énergie permet de diminuer l'intensité de la sensation douloureuse, voire de la faire totalement cesser. Au point qu'il est possible de pratiquer des interventions chirurgicales légères uniquement sous acupuncture. L'efficacité de cette pratique ne se limite pas à cela. Nous y reviendrons.

L'effet antidouleur de l'acupuncture a été étudié en Occident en faisant abstraction des critères énergétiques de la médecine chinoise. Une équipe de l'Université de Rochester, aux États-Unis, a découvert que le fait de placer des aiguilles sur les points d'acupuncture, en suivant le protocole classique de l'acupuncture, atténue considérablement la douleur en augmentant le taux d'adénosine autour du lieu de la piqûre<sup>7</sup>. Cette substance biochimique produite par les cellules du système nerveux (les neurones et les cellules gliales) a un effet sur l'inflammation et sur la douleur.

Les chercheurs ont obtenu ces résultats en étudiant des souris chez lesquelles ils ont provoqué des douleurs locales, avant de les traiter par acupuncture. Ils ont ainsi pu constater que le taux d'adénosine dans leur sang était, dans les tissus entourant la piqûre, jusqu'à 24 fois supérieur à ce qu'il était dans le reste de leur organisme. Pour confirmer leur découverte, les chercheurs ont ensuite répété le même protocole sur des souris génétiquement incapables d'utiliser l'adénosine. Résultat : chez elles, la douleur restait intacte malgré la mise en place des aiguilles et l'augmentation du taux d'adénosine.

Ce type d'expérience ne contredit en rien les explications énergétiques de l'efficacité de l'acupuncture. Car si la mise en place des aiguilles provoque une étonnante augmentation du taux d'adénosine, peut-être est-ce en réaction à une stimulation énergétique ? Il n'en demeure pas moins que l'action analgésiante de l'acupuncture est bel et bien démontrée, jusque chez les animaux.

### **LE VOYAGE DU PRÉSIDENT NIXON**

En 1972, le président des États-Unis Richard Nixon fit un voyage officiel en Chine, sur l'invitation du président Dong Biwu (à l'époque, Mao Tze Dong était président du Parti communiste chinois). Parmi les visites prévues, une l'amena dans un hôpital où il assista à une intervention chirurgicale sur des patients sous acupuncture, parfaitement éveillés mais privés de toute douleur. Cette visite marqua le début d'une fascination occidentale qui ne s'est jamais démentie depuis.

### ***Bien d'autres effets thérapeutiques***

Cette vision occidentale de l'acupuncture reste cependant très réductrice. Car l'efficacité de cette pratique est avérée dans de nombreux autres domaines. En fait, en théorie, l'acupuncture peut soigner tous les types de maladies, tant que les organes continuent à fonctionner. Les limites de cette pratique sont identiques à celles de la médecine chinoise elle-même (voir introduction, ici). En Chine, de nombreux hôpitaux ont recours à l'acupuncture pour anesthésier les patients sans aucune substance médicamenteuse, mais aussi pour soigner de nombreux troubles. Voici, à titre d'exemples, quelques domaines dans lesquels les acupuncteurs obtiennent de bons résultats.

- **Les troubles digestifs** : digestion lente, ballonnements, diarrhée, constipation, brûlures gastriques, douleurs intestinales, nausées, vomissements, calculs biliaires...
- **Les troubles gynécologiques** : règles douloureuses, cycles irréguliers, syndrome prémenstruel, symptômes liés à la ménopause (bouffées de chaleur, altération de l'humeur...), blues du post-partum...
- **Les troubles dermatologiques** : acné, eczéma, urticaire, démangeaisons, zona, psoriasis...
- **Les troubles urinaires** : cystite, rétention d'eau, énurésie, incontinence...
- **Les troubles ORL et oculaires** : acouphènes, otite, maux de gorge, laryngite, trachéite, sinusite, rhume, conjonctivite, sécheresse oculaire...
- **Les troubles respiratoires** : toux, grippe, asthme, bronchite, essoufflement...
- **Les troubles circulatoires** : varices, jambes lourdes, hypertension et hypotension artérielles, palpitations, tachycardie...

- **Les troubles articulaires** : arthrite, arthrose, lombalgie, dorsalgie, torticolis, entorse, foulure...
- **Les troubles liés au stress** : insomnie, maux de tête, anxiété, fatigue chronique...
- **Les troubles psycho-émotionnels** : déprime, dépression, agitation mentale, débordements émotionnels, problèmes de comportement alimentaire...

### ***ICI, ON PIQUE LES OREILLES !***

Dans les années 1950, un médecin lyonnais, Paul Nogier, a commencé à s'intéresser à une zone réflexe inattendue : la partie externe de l'oreille. En appliquant les principes de l'acupuncture sur une série de points situés sur le pavillon, le tragus et le lobe, il serait possible d'agir à distance sur l'équilibre énergétique du corps tout entier. L'auriculothérapie permet de soigner différents types de douleur. Elle est également efficace pour aider au sevrage, notamment du tabac. Paul Nogier a aujourd'hui disparu, mais son fils, le Dr Raphaël Nogier<sup>8</sup>, continue à œuvrer pour le développement et la reconnaissance de l'auriculothérapie.

Bien que née en France, l'auriculothérapie a été reconnue officiellement comme faisant partie de la médecine chinoise, par les Chinois eux-mêmes. Aujourd'hui, tous les grands traités modernes d'enseignement de l'acupuncture intègrent un chapitre sur l'auriculothérapie.

### ***La marche à suivre...***

Lorsqu'un acupuncteur pique son patient, il a choisi au préalable les points qu'il va traiter en établissant un diagnostic précis. Une fois les déséquilibres énergétiques identifiés, il établit les combinaisons de points adéquates. Ensuite, la mise en place des aiguilles permettra de rééquilibrer, disperser, tonifier, ralentir..., mais aussi chasser la Chaleur ou le Froid, la Sécheresse ou l'Humidité. Pour cela, le praticien a d'autres techniques à sa disposition : il peut enfoncer plus ou moins ses aiguilles, adapter le temps de pose, ou les tourner à intervalles réguliers dans un sens ou dans l'autre en fonction de l'effet recherché.

La durée d'une séance d'acupuncture dépend de la nature et de la profondeur du déséquilibre à l'origine des symptômes. Elle peut aller d'une

demi-heure à une heure, voire une heure et demie. Le nombre de séances nécessaire pour obtenir un effet durable est tout aussi variable : une seule peut suffire dans certains cas, alors que dans d'autres il en faudra jusqu'à une dizaine. Elles sont espacées de trois à quinze jours, selon le problème auquel le thérapeute est confronté et qu'il lui faut résoudre.

#### ***ÉVOLUTION MÉTALLIQUE***

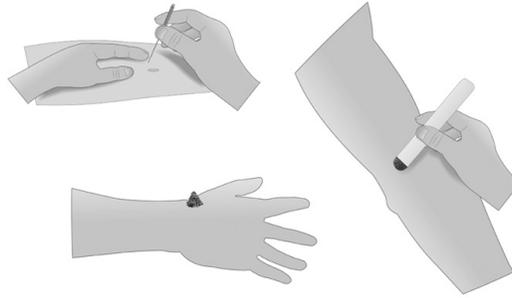
Autrefois, les acupuncteurs occidentaux utilisaient de très fines aiguilles faites d'un alliage de métaux précieux (notamment de l'or et de l'argent), qu'ils stérilisaient entre deux séances. En réalité, les Chinois n'ont jamais utilisé ces métaux pour fabriquer leurs aiguilles d'acupuncture. Cette habitude relève d'une erreur de traduction.

L'évolution des règles d'asepsie dans les pays occidentaux a transformé cette pratique. Aujourd'hui, les thérapeutes utilisent des aiguilles stériles jetables. Il n'y a donc aucun risque de transmission infectieuse, contrairement à ce que craignent encore parfois certains patients.

### **Les moxas : c'est chaud !**

Voilà une autre manière d'intervenir sur les points d'énergie : on les chauffe avec un bâton incandescent, que l'on approche de la zone pour stimuler l'énergie et la réchauffer. Cette pratique s'est d'abord développée dans les contrées les plus septentrionales de la Chine, là où le climat froid et humide provoquait davantage de dérèglements dus à des causes externes. Le fait de chauffer les points d'énergie combat le Froid et l'Humidité plus sûrement encore que les aiguilles de l'acupuncteur.

En Chine, la stimulation par les aiguilles (acupuncture) et celle par la chaleur (moxas, ou moxibustion) sont étroitement associées, le thérapeute ayant recours à l'un ou à l'autre en fonction des besoins de son patient. Les deux pratiques sont réunies. Cependant, certains points se prêtent plutôt à l'une ou à l'autre. Il en est quelques-uns que l'on ne pique jamais et pour lesquels la sollicitation tactile et la chaleur sont les seuls moyens utilisés. À l'inverse, d'autres points ne se chauffent pas de cette façon.



### ***Une chaleur concentrée et ciblée***

Les moxas les plus courants sont des bâtonnets longs d'une vingtaine de centimètres et du diamètre d'un cigare (deux centimètres environ). Ils sont constitués d'une plante bien connue en Occident : l'armoise. Celle-ci est séchée, puis hachée et compressée en rouleaux parfois entourés de papier.

Dans tous les cas, le but de la manœuvre est le même : chauffer une région précise afin de stimuler et réchauffer l'énergie. Il suffit pour cela d'allumer une extrémité du rouleau d'armoise, comme on le ferait d'une cigarette. Une fois qu'il est incandescent, on l'approche du point à traiter (sans toucher la peau) et on le maintient en place suffisamment longtemps pour que la peau rougisse autour du point, preuve que l'énergie a été activée par la chaleur. Le temps de pose est plus ou moins long selon le déséquilibre énergétique, mais aussi selon la réaction du patient. Car la chaleur doit toujours rester supportable et ne pas provoquer de brûlure<sup>9</sup>. Elle est ainsi concentrée sur une zone précise, un élément indispensable à l'efficacité de la pratique. Dans tous les cas, quelques minutes suffisent. Le praticien peut chauffer plusieurs points successivement (pas plus de six).

Plus rarement, les praticiens utilisent des petits cônes (comme des cônes d'encens) qu'ils posent sur la peau du patient au niveau d'un point d'énergie, et dont ils allument la pointe. Parfois, une tranche de gingembre frais est posée à même la peau et le cône est placé par-dessus. Cela permet d'éviter une chaleur trop intense et d'intensifier l'effet de la combustion. Enfin, il arrive que les acupuncteurs posent une petite boule d'armoise à l'extrémité supérieure d'une aiguille avant de la mettre en place. Puis ils allument cette

boule afin que la chaleur se diffuse dans l'instrument et augmente la stimulation du point. C'est une pratique très délicate, réservée aux praticiens chevronnés.

#### **BATAILLE DE MOTS**

Le terme « moxa » (ou moxibustion) est le plus utilisé en Occident pour désigner cette pratique. En fait, c'est un mot d'origine japonaise. Les Chinois parlent plutôt de *Jiu* ou de *Kao*. Dans tous les cas, le mot désigne en même temps l'instrument utilisé pour chauffer les points (les bâtons d'armoise) et la technique en elle-même.

#### ***De nombreux effets bénéfiques, mais...***

Nous l'avons dit : l'effet des moxas est toujours stimulant et réchauffant. Il n'est donc pas question d'utiliser cette technique lorsque le patient souffre d'un excès de Chaleur ou de Sécheresse. Lorsqu'il est question de dissiper une accumulation délétère d'énergie, il est parfois possible de chauffer un autre point, à distance du déséquilibre, afin de tonifier l'énergie défaillante à l'origine de la stagnation.

Ainsi, tous les troubles dus à un excès de Froid ou d'Humidité, mais aussi liés au vide du Qi ou du Sang, peuvent être soulagés par les moxas. Ceux-ci sont couramment utilisés pour traiter les douleurs articulaires ou les crispations musculaires, certains troubles digestifs ou gynécologiques, les difficultés sexuelles (notamment la frigidité, l'impuissance et l'éjaculation précoce), les affections hivernales dues au Froid et à l'Humidité, la fatigue, certains maux de tête, la déprime, certaines insomnies...

Les moxas constituent ainsi une alternative à l'acupuncture, correspondant à des critères précis. C'est après avoir établi son diagnostic énergétique que le thérapeute choisit la manière dont il va traiter les points, en fonction de la nature du déséquilibre et des besoins de son patient

#### **UNE AUTOMÉDICATION DÉLICATE**

S'il semble impossible à quiconque de se poser soi-même des aiguilles d'acupuncture, il paraît beaucoup plus aisé de pratiquer des autotraitements en moxibustion. La réalité n'est pas si simple. Car si la pratique elle-même est à la portée de toutes les mains, encore faut-il savoir quels points chauffer et pourquoi. Car ce type de stimulation peut avoir des effets négatifs si la nature du déséquilibre énergétique n'a pas été clairement établie.

Il arrive que les acupuncteurs conseillent à leur patient de chauffer certains points entre deux séances. Dans ce cas, pas de problème. Certains ouvrages proposent aussi des programmes de points<sup>10</sup>. Mais en dehors de tout conseil, il vaut mieux s'abstenir de ce type d'automédication sauvage.

## **Le Do-in : l'équilibre au bout des doigts**

Voici une autre manière de stimuler les points d'énergie : en les massant du bout du doigt. Cette pratique intervient généralement en amont de l'acupuncture et des moxas, lorsque les flux énergétiques ne sont que légèrement entravés. Certains affirment que le Do-in est né en Inde ou au Japon, d'autres en Chine. Il est vrai que ces trois pays, très proches, ont échangé leurs influences pendant des siècles. Une chose demeure certaine : on trouve trace du Do-In dans le célèbre *Classique de l'empereur jaune*, l'un des ouvrages fondateurs de la médecine chinoise.

### ***DO-IN OU SHIATSU ?***

Le Shiatsu est la version japonaise du Do-in. Les deux techniques sont très proches. Il s'agit, dans les deux cas, de masser les points d'énergie afin de réguler les flux qui circulent dans l'organisme.

Cependant, il existe des différences. Le Shiatsu est un massage global dans lequel le masseur utilise ses doigts, mais aussi parfois ses coudes, ses genoux, ses pieds... Une pratique moins « cool » !

## ***Une technique à plusieurs visages***

Pour ce qui est du principe du Do-in, pas de surprise : il s'agit de repérer les déséquilibres énergétiques et de les corriger en stimulant, le plus souvent avec la pulpe des doigts, les circuits énergétiques et certains des points qui

les jalonnent. C'est donc dans la manière de pratiquer que se glissent les différences.

Car le Do-in possède plusieurs visages. Pratiqué en massage global, il permet d'équilibrer et d'entretenir l'énergie. La stimulation de certains points-clé fait partie du programme, mais ceux-ci ne sont pas vraiment individualisés. Ce Do-in « bien-être » peut également être pratiqué en automédication. Parallèlement, le Do-in possède une dimension plus directement thérapeutique. Les points sont alors choisis en fonction du déséquilibre que présente le patient. Après une séance de ce type, le praticien peut indiquer à son patient des points précis qu'il stimulera lui-même afin d'intensifier l'effet de son traitement, voire de traiter lui-même certains symptômes (voir chapitre 7, ici).

***JE ME FORME, TU TE FORMES, IL SE FORME...***

Il existe plusieurs types de formation au Do-in. En version thérapeutique, cette pratique est enseignée à des professionnels de santé (masseurs, kinésithérapeutes, ostéopathes...), qui désirent intégrer cette dimension énergétique dans leur manière de travailler.

Il est également possible à tout un chacun de se former à des fins personnelles. Le but est alors de pratiquer sur soi-même et sur ses proches. L'approche est moins précise et il s'agit alors davantage d'une technique de bien-être que l'on peut commencer à maîtriser en quelques week-ends. Ce qui ne l'empêche pas d'être très efficace pour entretenir sa santé et sa forme au quotidien.

***La marche à suivre...***

Pour qu'une séance de Do-in soit efficace, il ne suffit pas de masser les points de manière désordonnée. Il faut d'abord se mettre en condition : trouver un lieu calme, porter des vêtements amples qui ne gênent pas les mouvements, pratiquer quelques respirations profondes afin de chasser toute tension. L'heure généralement préconisée : le matin au lever du jour. Mais ce n'est pas le conseil le plus facile à mettre en œuvre dans notre société occidentale. Alors choisissez le moment qui vous convient le mieux, en évitant les deux à trois heures qui suivent les repas (une partie de l'énergie est mobilisée par les

organes digestifs) et celle qui précède le coucher (la stimulation risque de perturber le sommeil).

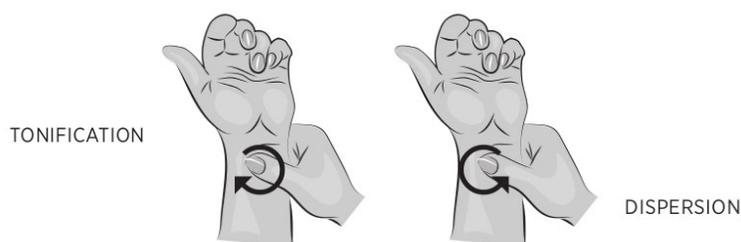
Ensuite, il faut savoir quels points masser et dans quel ordre. Il existe des protocoles de séances complètes, destinées à entretenir et à harmoniser l'énergie sans focalisation précise sur telle ou telle fonction. On commence généralement par stimuler le haut du corps : visage, puis cou et épaules. Ensuite, on descend progressivement vers le thorax, l'abdomen, les bras, les mains, les jambes. La séance se termine généralement par les pieds.

Pour des gestes plus précis et ciblés, il vous faudra consulter un praticien spécialisé qui vous indiquera des séries de points accessibles et correspondant à votre terrain énergétique. Vous pouvez aussi suivre les conseils délivrés dans le dernier chapitre de ce livre (voir ici) pour soulager quelques troubles courants du quotidien.

#### **À DROITE OU À GAUCHE ?**

Les points conseillés en Do-in sont généralement facilement repérables grâce à des repères anatomiques : points situés sur le visage (contour des lèvres, extrémités des sourcils...), les mains, les bras, les pieds, les jambes, autour du nombril...

Les stimulations se font ensuite en appuyant sur chaque point avec la partie charnue du bout du doigt (la pulpe). La pression n'est pas très longue : deux à trois minutes maximum. Pour stimuler l'énergie, il suffit alors de faire tourner la pression dans le sens des aiguilles d'une montre. À l'inverse, pour la disperser, il faut faire tourner la pression dans le sens inverse.



### ***Les grands succès du Do-in***

Pratiqué régulièrement, le Do-in est une technique de bien-être très efficace. Les séances dissipent la tension nerveuse, apaisent l'anxiété, dissolvent le stress. Cela permet de soulager les insomnies, les maux de tête, la fatigue, certaines douleurs chroniques... Au-delà de cet aspect, le Do-in agit sur la circulation sanguine et lymphatique.<sup>11</sup> Il permet ainsi de soulager les jambes lourdes et la rétention d'eau. Le rythme cardiaque se stabilise, la digestion s'améliore, la constipation s'efface, les douleurs posturales s'atténuent...

Voilà pour le Do-in version automédication. Lorsque les points à traiter sont choisis par un thérapeute bien formé à l'énergétique chinoise, cette pratique se transforme en véritable traitement, moins intrusif que l'acupuncture, mais doté tout de même d'une grande efficacité tant que le déséquilibre énergétique n'est pas trop profond ni trop ancien. Toutes les fonctions sont alors concernées.

#### ***BÉNÉFICE SECONDAIRE***

Les personnes qui pratiquent régulièrement le Do-in sur elles-mêmes prennent l'habitude de s'observer, afin de mieux sentir les réactions de leur organisme au quotidien. Une forme d'intuition se développe progressivement, une perception de plus en plus fine qui permet d'être de plus en plus précis et efficace. Et lorsqu'elles consulteront un thérapeute qui travaille sur l'énergie, elles seront à même de lui fournir plus rapidement les informations dont celui-ci a besoin pour établir leur diagnostic.

## **Le Qi gong : des mouvements qui guérissent**

Regarder une personne (ou mieux encore, un groupe) en train de se livrer à une séance de Qi gong, est un spectacle très apaisant. Les mouvements sont lents et fluides, souvent gracieux. En fait, le moindre de ces gestes est parfaitement codifié. Car les postures et les enchaînements de Qi gong ont toujours un but précis. Ils interviennent sur la circulation de l'énergie, l'harmonisent, la fluidifient, la stimulent, la relancent... Chaque mouvement est susceptible d'agir sur un méridien particulier, un organe précis ou un type d'énergie.

Le Qi gong n'est pas seulement un instrument de bien-être, même s'il est souvent pratiqué comme tel en Occident. C'est aussi une véritable

thérapeutique, appliquée en Chine en milieu hospitalier. Au point que certains hôpitaux sont spécialisés dans les traitements par le Qi gong.

# 氣功

## *Les règles de la pratique quotidienne*

Le Qi gong n'est pas une danse, bien que les gestes entretiennent la souplesse et l'agilité. Ce n'est pas davantage un art martial, ni même une technique de concentration. Et pourtant, de nombreux éléments empruntés à toutes ces catégories sont indispensables à la bonne pratique du Qi gong.

Ce n'est pas la perfection des gestes qui compte avant tout, c'est l'état d'esprit dans lequel on les effectue. Le Qi gong demande d'être concentré, présent à soi-même et à chaque mouvement que l'on effectue. C'est pourquoi la respiration est toujours étroitement associée aux mouvements et aux postures.

Une fois cette capacité développée, on peut focaliser son attention sur la justesse des gestes. C'est la deuxième étape. Car pour être vraiment efficaces, les figures du Qi gong demandent à être réalisées de manière rigoureuse. Cette technique énergétique s'est structurée au fil des millénaires, au point de devenir aujourd'hui d'une étonnante précision. Les postures statiques, assez simples, alternent avec des enchaînements qui peuvent parfois se révéler très complexes pour les débutants. C'est pourquoi il faut y aller progressivement, sans brûler les étapes.



Les meilleures heures pour pratiquer le Qi gong au quotidien sont le matin, pour réveiller l'énergie et la canaliser, et le soir pour la calmer. Les séances n'ont pas besoin d'être très longues : une dizaine de minutes suffisent si l'on pratique régulièrement, tous les jours. Les exercices peuvent être adaptés à la saison ou à un déséquilibre énergétique particulier. Il est recommandé de faire les exercices dans un endroit calme où l'on ne sera pas dérangé, et de porter des vêtements amples qui ne gênent pas les mouvements (de préférence en matière naturelle).

#### ***TROIS COURANTS POUR UNE PRATIQUE***

En Chine, on distingue trois formes de Qi gong. Le courant médical, dont nous parlons ici, est le plus important, mais ce n'est pas le seul. Certaines personnes pratiquant un art martial intègrent le Qi gong à leur préparation physique et mentale afin de mieux maîtriser leur Qi. C'est le courant martial. Le Qi gong peut aussi être pratiqué à des fins d'épanouissement spirituel. L'accent est mis, alors, sur la dimension intérieure et sur l'ouverture de la conscience que permettent les postures et les enchaînements.

### ***Quand le Qi gong soigne***

Pour devenir vraiment thérapeutique, le Qi gong doit être parfaitement adapté à la personne, à ses déséquilibres énergétiques et à ses symptômes. Dans ce cas, il se pratique auprès d'un maître capable de déceler l'origine des troubles et de conseiller les mouvements adéquats. Dans ces conditions, il a fait la preuve de son efficacité dans de nombreux domaines.

En 2007, par exemple, douze essais cliniques ont montré que le Qi gong a des effets positifs sur l'hypertension artérielle. D'autres chercheurs ont étudié les variations de la production des substances immunitaires (globules blancs,

médiateurs de l'immunité...). Résultat : cette production augmente après les séances chez les personnes qui s'y livrent régulièrement, améliorant ainsi leurs défenses contre les agresseurs microbiens. Le Qi gong agit également sur les dérèglements du cycle féminin, les douleurs chroniques, l'insomnie, les maux de tête, les troubles digestifs... Il semble aussi que cette technique énergétique puisse diminuer les effets secondaires des traitements chimiothérapeutiques lourds (cancer, sida...). Enfin, côté psycho-émotionnel, le Qi gong contribue à améliorer la résistance au stress, à réguler l'humeur et à prévenir la déprime.

- 
1. La Food and Drugs Administration est un service de l'administration américaine chargé, entre autres, d'effectuer des contrôles sur les produits pénétrant sur leur territoire.
  2. Le groupe Cochrane est une organisation internationale indépendante, non gouvernementale, à but non lucratif qui possède une branche en France. Il regroupe plus de 30 000 collaborateurs de haut niveau et dispose d'environ 5 000 publications régulières. Il réunit notamment des études effectuées dans le cadre des grandes universités américaines, chinoises et japonaises.
  3. Publié par les éditions Guy Trédaniel en 2000. Le Dr Réquéna a également publié, en collaboration avec Dan Kenner, une vraie bible des plantes médicinales occidentales vues sous l'angle de leurs vertus énergétiques. Ce livre, intitulé *Botanical medicine : a european professional perspective*, est paru aux éditions Paradigm Publications en 1996. Il n'a pas encore été traduit en France.
  4. Op. cit.
  5. La stimulation tactile des points fait également l'objet d'une autre technique, le Do-In, dont les principes sont exposés plus loin dans ce chapitre, ici.
  6. D'autres zones réflexes existent sur le dessus et le côté des pieds et des mains, mais les plus utilisées restent celles situées sur les paumes et les plantes.
  7. Cette étude, menée par le Dr Maiken Nedergaard, a été publiée dans la revue *Nature Neurosciences*, en 2010.
  8. Il est l'auteur, entre autres, de *Introduction pratique à l'auriculothérapie*, paru aux Editions Satas en 2010.
  9. Autrefois, en Chine, les acupuncteurs allaient jusqu'à brûler la peau des patients. Mais cette pratique, de plus en plus rare, n'a pas cours en Occident.
  10. C'est le cas dans le livre du Dr Réquéna, *le Guide pratique des moxas*, publié par les Editions Guy Trédaniel en 2013.
  11. La lymphe est l'un de nos liquides corporels, chargé d'éliminer les déchets métaboliques et des toxines que rejettent nos cellules. La stimulation de la circulation lymphatique a ainsi un effet globalement détoxifiant.

## CHAPITRE 7

# SOIGNEZ VOUS-MÊME DOUZE TROUBLES COURANTS

**V**ous le savez maintenant : l'approche de la médecine chinoise est très différente de celle à laquelle nous sommes habitués. Elle prend en compte des éléments très variés dans l'établissement du diagnostic. Même pour des problèmes courants de la vie quotidienne, il ne s'agit plus seulement de décrire le symptôme, mais d'en établir les modalités afin de débusquer le déséquilibre énergétique qui l'a engendré. C'est ce qui permet de mettre en place des conduites adaptées à chaque cas précis. Une démarche subtile et un brin obscure à nos yeux.

La médecine chinoise ne se prête donc pas facilement à l'automédication. Nous avons tout de même sélectionné quelques troubles communs dont le décryptage énergétique n'est pas trop complexe. Si vous ne trouvez aucune description qui corresponde à ce que vous ressentez vraiment, ne pensez pas que la médecine chinoise ne peut rien pour vous. Cela signifie simplement que votre cas précis échappe à cette nomenclature schématisée. De la même manière, si vous n'obtenez aucun résultat dans un délai raisonnable (entre trois et dix jours selon les troubles), cela ne signifie pas que la médecine chinoise est inefficace. Cela montre seulement que vous avez besoin de rencontrer un thérapeute correctement formé qui saura mettre en place une stratégie thérapeutique plus fine et rigoureuse. Cependant, cette approche simplifiée devrait vous permettre, le plus souvent, de voir vos symptômes s'atténuer. Dans certains cas, ce premier pas sera suffisant. Tant mieux. S'il ne l'est pas, il vous donnera peut-être envie d'aller consulter afin de poursuivre, avec plus de précision, le parcours que vous aurez ainsi entamé.

## Un pas après l'autre...

Pour vous baliser le chemin, vous trouverez, pour chaque problème, une description des différentes manifestations en fonction des déséquilibres énergétiques les plus fréquents. Nous vous proposons ensuite des gestes simples à réaliser. Pour chaque trouble, nous avons sélectionné des points d'énergie faciles à repérer et accessibles en autostimulation : ceux situés sur les poignets, les bras, les chevilles, les jambes, le ventre (d'autres sont seulement à la portée du thérapeute, parce qu'ils sont soit délicats à localiser, soit difficiles à atteindre soi-même). Nous vous proposons parfois, en complément, quelques points situés dans le dos que vous pourrez traiter à condition qu'un proche s'en occupe. Mais ils ne sont jamais indispensables. Vous pouvez stimuler ces points avec le bout du doigt, éventuellement en y appliquant d'abord une goutte d'une huile essentielle que nous avons sélectionnée en fonction de vos besoins énergétiques. Les plantes médicinales occidentales, choisies en fonction de leur nature énergétique, complètent ces automassages. Les aliments proposés peuvent soutenir globalement ce rééquilibrage énergétique si vous les intégrez régulièrement à votre alimentation.

C'est à vous de jouer !

### **EN PRATIQUE**

- Pour chaque trouble, plusieurs cas de figure vous sont proposés (hormis quelques cas dans lesquels le tableau clinique est très simple). Commencez par bien observer vos symptômes, l'heure à laquelle ils se manifestent, les signes qui l'accompagnent...
- Une fois que vous avez trouvé le type de déséquilibre énergétique qui vous correspond, vous pouvez commencer à mettre en place le programme.
- Pour masser vos points d'énergie (voir chapitre 7, ici), procédez de la manière suivante : appuyer en tournant vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) pour stimuler, et dans le sens inverse (vers la gauche) pour disperser.
- Dans la plupart des cas, les plantes sont conseillées en tisane. Certaines peuvent, cependant, être prises sous forme d'extrait sec (gélules) ou liquide (ampoules ou flacon-doseur).
- Enfin, les conseils alimentaires sont destinés à orienter votre manière de manger, sans qu'il s'agisse véritablement d'une prescription thérapeutique. Conservez une alimentation globalement variée et fraîche, dans laquelle vous intégrerez de manière privilégiée les aliments préconisés. C'est d'un petit réglage qu'il s'agit, et il ne doit pas tourner à l'obsession.

- Soyez patient. Selon le type de déséquilibre énergétique, les résultats peuvent être plus ou moins rapides. En dehors des symptômes très ponctuels (comme le hoquet), poursuivez 10 à 15 jours.
- Ces conseils ne sont pas adaptés aux enfants ni aux femmes enceintes, pour lesquels il existe d'autres gestes plus spécifiques. Ils sont réservés aux adultes et ne prennent pas en compte les éventuelles pathologies chroniques.
- Si vous avez des problèmes de santé, indépendamment du symptôme, consultez plutôt un thérapeute en médecine chinoise qui saura adapter le traitement à votre cas précis. Et si les symptômes s'aggravent ou s'ils continuent à vous inquiéter, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

## **LES ACOUPHÈNES**

Bourdonnements, sifflements, sensation de vibration dans les oreilles... Les acouphènes sont très désagréables pour ceux qui en souffrent, voire invalidants au quotidien. La médecine occidentale parle, pour les définir, de « bruits subjectifs ». Une appellation étrange, car la personne qui souffre d'acouphènes les entend véritablement. Ils n'ont rien d'une perception fantasmagorique ou d'une hallucination, comme peuvent l'être les « voix » entendues par les schizophrènes. Mais ces bruits ne proviennent pas des ondes sonores de l'environnement et les autres ne les perçoivent pas. Cependant, même s'ils ne correspondent à aucun stimulus sonore extérieur, les acouphènes sont bien réels. L'imagerie médicale permet le plus souvent d'objectiver une stimulation interne des organes de l'audition.

Les acouphènes peuvent être dus à un trouble du système auditif, comme la maladie de Menière. Ils sont parfois consécutifs à un traumatisme des structures osseuses qui enveloppent l'oreille interne (notamment la fracture du rocher). Ils peuvent aussi faire partie des symptômes secondaires d'une maladie plus globale (hypertension artérielle, hyperthyroïdie...). Enfin, ils résultent de plus en plus souvent d'un traumatisme sonore dû à l'écoute trop fréquente et prolongée de bruits intenses, comme c'est le cas chez les ados et post-ados qui passent une grande partie de leur temps un casque vissé sur les oreilles. C'est ce qui explique que les acouphènes, autrefois réservés aux patients âgés, touchent des personnes de plus en plus jeunes.

Lorsqu'ils sont ponctuels (ils disparaissent alors spontanément au bout de quelques jours), les acouphènes sont supportables. Lorsqu'ils deviennent

chroniques, ils sont beaucoup plus pénibles. Dans le premier cas, un traitement énergétique permettra d'éviter la récurrence. Dans le second, ils pourront vous soulager durablement.

### ***Les acouphènes vus par la médecine chinoise***

La médecine chinoise explique le plus souvent l'origine des acouphènes par une mauvaise circulation de l'énergie au niveau du visage. En amont, deux types de perturbation sont généralement évoqués : une stagnation du Sang et un vide de Yin du Rein.

#### **Les acouphènes par stagnation du Sang**

Ce liquide vital (dans sa conception énergétique) ne circule plus normalement dans la zone pelvienne, ce qui a des répercussions au niveau auditif. Dans ce cas, les acouphènes s'accompagnent de douleurs abdominales ou, chez les femmes, de troubles des règles. Certains acouphènes (notamment ceux consécutifs à l'hypertension artérielle) résultent aussi d'une plénitude souvent liée à un excès de Feu du Bois.

#### **Les acouphènes par vide de Yin du Rein**

Cette configuration est très différente car les acouphènes sont alors la conséquence d'une faiblesse dans l'énergie du Rein. Ce qui peut vous alerter : une diminution globale de votre acuité auditive. C'est le cas fréquemment pour les acouphènes liés à l'âge, car ils résultent d'un vieillissement naturel des organes de l'audition. Cette détérioration naturelle peut aussi se manifester de manière prématurée, notamment chez les jeunes qui imposent à leurs oreilles des bruits inadaptés.

### ***Soigner les acouphènes par stagnation du Sang***

Vous allez devoir remettre en mouvement le sang pelvien. Pour cela, vous devrez intervenir sur les méridiens de la Vessie et de la Vésicule biliaire. Un relais de cette action se fera en agissant sur le méridien Triple Réchauffeur, et sur le Vaisseau Gouverneur. Cela permettra à l'impulsion énergétique de se répercuter au niveau de la tête, en y stimulant l'énergie Yang.

### Programme automassage

Faites-le matin et soir en vous attardant 1 à 2 minutes sur chaque point (ou couple de points). Si vous êtes seul, concentrez-vous sur les quatre premiers, facilement localisables. Cela vous prendra une dizaine de minutes tout au plus. Deux points supplémentaires vous demanderont l'aide d'un proche. Dans ce cas, la séance sera un peu plus longue (moins d'un quart d'heure).

🌀 **Sens de massage** : tonification ↻

📍 **Le 20 Vaisseau Gouverneur (20 VG)** : la tradition nomme ce point nom *Bai Hui*, ce qui signifie « Cent réunions ». Il est fréquemment stimulé lorsqu'il est question de rééquilibrer les troubles localisés dans la zone de la tête. Pour le trouver, dessinez mentalement une ligne réunissant vos deux oreilles et passant sur le sommet du crâne, à deux travers de main en arrière de la lisière avant des cheveux. Le point se situe au centre de cette ligne.

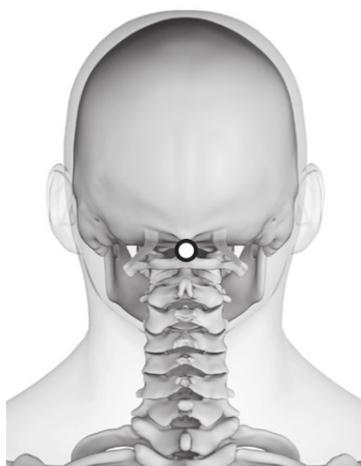


📍 **Le 21 Triple Réchauffeur (21 TR)** : son nom traditionnel, *Er Men*, signifie « Porte de l'oreille ». On comprend que ce point soit essentiel dans le traitement des troubles de l'audition. Pour le trouver, posez votre doigt sur le petit triangle cartilagineux (le tragus) qui, si vous appuyez dessus, bouche votre conduit auditif (ce que tout le monde fait spontanément pour se protéger du bruit). Puis ouvrez grand la bouche. Vous sentirez se former sous votre doigt une petite dépression. C'est précisément là que se situe le

point. Vous en avez un de chaque côté. Vous pouvez les masser en même temps.

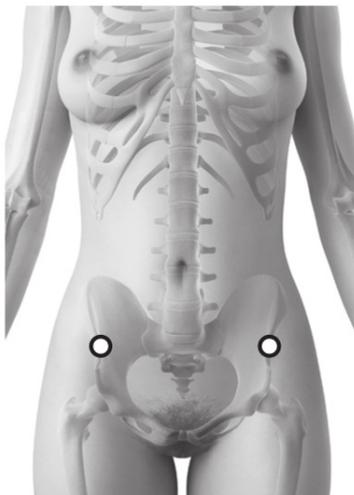


📍 **Le 15 Vaisseau Gouverneur (15 VG) :** son nom traditionnel est *Ya Men*. Ce terme désigne, *stricto sensu*, la demeure d'un mandarin. Un palais, en quelque sorte ! Ce point se trouve sur la nuque, à la base du crâne, au centre, sous les cheveux (à un travers de doigt au-dessus de la lisière arrière de votre chevelure), dans le petit creux qui se forme à cet endroit.



📍 **Le 28 Vésicule biliaire (28 VB) :** ce point, que les Chinois nomment *Wei Dao*, se situe sur l'abdomen. Il est facile à trouver. Partez du point qui se situe à mi-chemin entre votre nombril et votre pubis, puis tracez une ligne

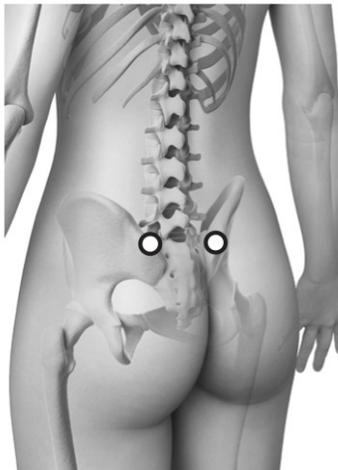
horizontale à ce niveau qui rejoint vos deux os iliaques (les os des hanches). Les points qui nous intéressent ici se trouvent à trois travers de doigts avant l'os iliaque, à droite et à gauche. Vous pouvez les stimuler en même temps.



📍 **Le 32 Vessie (32 V) :** ce point fut baptisé *Ci Liao* par les Chinois, ce qui signifie « deuxième trou sacré ». De fait, il est situé précisément dans la dépression qui se forme au niveau du deuxième trou sacré. Pour le trouver, la démarche est un peu plus complexe et demande l'intervention d'un proche. Asseyez-vous et penchez-vous vers l'avant en arrondissant votre dos. Puis demandez à la personne qui vous accompagne de poser ses doigts de part et d'autre de la colonne vertébrale, dans le bas du dos (sur le sacrum). Elle sentira une série de petits creux. Le deuxième trou sacré est, comme son nom l'indique, celui qu'elle rencontrera en deuxième lorsqu'elle remontera vers la zone lombaire. Les points droit et gauche peuvent être stimulés en même temps.



📍 **Le 53 Vessie (53 V) :** ces points se situent de part et d'autre des précédents, à quatre travers de doigts à gauche et à droite. Le plus simple est de les stimuler en appuyant des deux côtés en même temps.



**💧 LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE MÉLISSE**

Comme elle n'est pas irritante pour la peau, elle peut s'utiliser pure à condition que ce soit en petite quantité. Heureusement, une goutte suffit pour améliorer l'efficacité des stimulations de points. Une fois par jour (plutôt le soir car la mélisse est apaisante), versez 1 goutte d'huile essentielle de mélisse sur le bout de vos doigts avant votre séance de massage de points.

## Programme phyto

Pour soulager les acouphènes dus à une stagnation du Sang, la médecine chinoise préconise un mélange de plantes appelé *Tong Qiao Huo Xue Tang*, qui contient entre autres *Radix paeoniae rubrae*, *Semen persicae*, *Radix curcumae*, *Flos carthami*... Impossible d'y avoir recours chez nous. Dans la pharmacopée occidentale, la mélisse et le romarin possèdent la signature énergétique la plus proche. Elles stimulent l'énergie bloquée, ce qui complète l'action des massages de points.

🌸 **La mélisse** : cette plante stimule globalement l'énergie Yang. Dans la pharmacopée occidentale, elle est considérée comme globalement tonifiante et elle est prescrite pour soulager les bourdonnements d'oreille. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée (feuilles et sommités fleuries) pour 1 bol d'eau bouillante, puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, après les principaux repas. Elle est également digestive, ce qui ne gêne rien.

🌸 **Le romarin** : plante médicinale et aromate de cuisine, il est lié à la fois aux éléments Bois et eau. Par ce biais, il tonifie l'énergie dans les méridiens de la Vésicule biliaire et de la Vessie, complétant ainsi l'action des massages de points. Il est prescrit dans les cas de bourdonnements d'oreille et dans le vertige de Menière. La phytothérapie occidentale lui reconnaît une action globalement tonifiante. Le romarin se consomme en infusion.

– *En pratique* : en cuisine, ajoutez-le en début de cuisson dans vos sauces, mélanges de légumes, ragoûts de viandes... Il a besoin de chaleur pour dégager sa saveur et ses principes actifs. Pour une infusion, comptez ½ cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, en dehors des repas.

### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Vos amis, ce sont les aliments de saveur énergétique amère qui rééquilibrent le Sang et l'aident à mieux circuler. Par exemple : la chicorée, le pissenlit, la laitue (sa saveur

gustative n'est pas amère, contrairement aux précédentes, mais sa nature énergétique l'est bel et bien), le thé, le café (avec modération), le foie (de porc, d'agneau ou de volaille)...

Le poulet est également indiqué car il lutte contre la « faiblesse du Sang » qui est parfois à l'origine des acouphènes. Les moules doivent aussi occuper une place de choix dans vos menus : elles stimulent l'énergie des 5 éléments (on imagine difficilement action plus globale) et stimulent la circulation du Sang pelvien.

## ***Soigner les acouphènes par vide de Yin du Rein***

Ces acouphènes demandent un traitement différent, même si certains points sont communs. Afin de les faire cesser, il faut relancer et tonifier le Yin du Rein. Pour cela, l'action principale devra se concentrer sur les méridiens du Rein et de la Vessie. En complément, il faudra remettre en mouvement le Sang au niveau de la tête en agissant sur les méridiens Triple réchauffeur et Vaisseau gouverneur.

### **Programme automassage**

Le programme associe cinq points, dont trois sont facilement accessibles. Lorsque vous êtes seul, concentrez-vous sur eux. Cette séance réduite vous prendra moins de 10 minutes (1 à 2 minutes sur chaque point). Si un proche peut vous aider, demandez-lui de stimuler pour vous les deux autres points situés dans le dos. La séance complète vous prendra ainsi une douzaine de minutes. Répétez matin et soir.

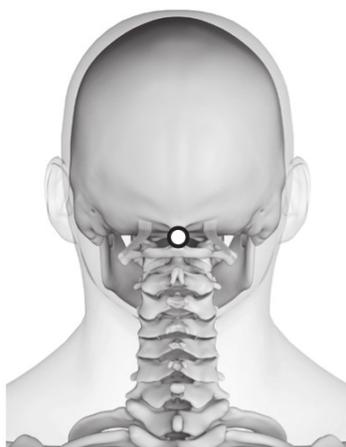
 ***Sens de massage*** : tonification 



☪ **Le 2 Rein (2 R)** : son nom original, *Ran Gu*, peut être interprété comme « Vallée du scaphoïde ». Ce point se trouve effectivement juste en dessous de l'os scaphoïde du pied. Pour le trouver, posez votre pied bien à plat par terre. Tracez avec le doigt, sur la face interne de votre pied, une ligne verticale partant de la pointe de la malléole (l'os pointu qui ressort au niveau de la cheville) jusqu'à la base du pied. Puis cherchez, à un travers de doigt en avant de cette ligne une petite dépression facilement repérable sous le doigt. Le point à stimuler se trouve au centre de cette dépression. Massez ensuite le point situé sur l'autre pied.



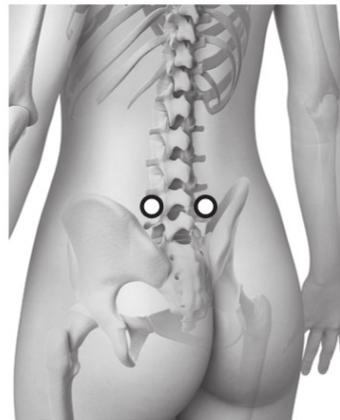
☛ **Le 21 Triple Réchauffeur (21 TR)** : son nom traditionnel, *Er Men*, signifie « Porte de l'oreille ». On comprend que ce point soit essentiel dans le traitement des troubles de l'audition. Pour le trouver, posez votre doigt sur le petit triangle cartilagineux (le tragus) qui, si vous appuyez dessus, bouche votre conduit auditif (ce que tout le monde fait spontanément pour se protéger du bruit). Puis ouvrez grand la bouche. Vous sentirez se former sous votre doigt une petite dépression. C'est précisément là que se situe le point. Vous en avez un de chaque côté que vous masserez l'un après l'autre.



☛ **Le 15 Vaisseau Gouverneur (15 VG)** : son nom traditionnel est *Ya Men*. Ce terme désigne, *stricto sensu*, la demeure d'un mandarin. Ce point se trouve sur la nuque, à la base du crâne, au centre, sous les cheveux (à un travers de doigt au-dessus de la lisière arrière de votre chevelure), dans le petit creux qui se forme à cet endroit.



📍 **Le 23 Vessie (23 V) :** dans la tradition, on l'appelle *Shen Shu*, ce qui signifie *Shu des Reins*. Ce point se trouve dans le dos, raison pour laquelle il vous faudra de l'aide pour le stimuler. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, de manière à ce que la personne qui vous accompagne puisse avoir facilement accès à votre dos. Puis, tracez du bout du doigt une ligne horizontale partant de votre nombril et faisant le tour de votre abdomen. Dans votre dos, cette ligne passe par l'extrémité inférieure de votre 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire. Penchez-vous en avant en arrondissant le dos, puis demandez à la personne qui vous accompagne de compter deux travers de doigt de part et d'autre de votre colonne vertébrale au niveau de cette ligne. Il pourra ensuite stimuler en même temps le point droit et le gauche.



**Le 14 Rein (14 R) :** ce point, que les Chinois appellent *Si Man*, est situé dans le dos, sur la même ligne que les précédents, mais plus près de la colonne vertébrale : ils sont à seulement 1 travers de doigt de part et d'autre de cette structure. Ils peuvent être stimulés en même temps.

 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE CLOU DE GIROFLE**

Cette huile essentielle est très irritante lorsqu'on l'utilise pure. Préparez d'abord une huile de massage concentrée en versant 5 gouttes d'huile essentielle de girofle dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (amande douce, germe de blé, onagre...). Mélangez bien et conservez dans un petit flacon opaque, bien bouché, que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Versez une goutte de cette préparation sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie, une fois par jour seulement (plutôt le matin).

**Programme phyto**

La médecine chinoise préconise généralement un mélange de plantes pour soigner ce type d'acouphènes. Il contient notamment *Rhemanina Glutonosa*, *Dioscorea opposita*, *Cornus officinalis*, *Alisma plantago aquatica*... Des plantes que l'on ne trouve pas chez nous. Pour les remplacer, tournez-vous vers le clou de girofle, une épice courante dont la saveur énergétique est à la fois douce et amère, et la lavande. Elles relancent l'énergie du Rein comme personne.

** Le clou de girofle :** sa saveur énergétique est à la fois douce et piquante. C'est l'un des meilleurs stimulants de l'énergie Yin du Rein. Il tonifie les méridiens du Rein et de la Vessie. La phytothérapie occidentale le considère comme un stimulant physique et nerveux. Le clou de girofle s'utilise en cuisine. Il se consomme aussi en infusion.

– *En pratique* : en cuisine, ajoutez-le en début de cuisson dans vos plats car il a besoin de chaleur pour dégager sa saveur et ses principes actifs. En infusion, comptez 1 cuillerée à café de clous de girofle pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, puis filtrez et buvez nature ou sucré avec un peu de miel car la saveur est assez puissante. Buvez un bol par jour (pas davantage car cette épice est très active), de préférence dans la matinée ou après le déjeuner.

**🌸 La lavande :** au regard de la médecine chinoise, c'est une plante qui tonifie l'énergie dans tous les méridiens, y compris ceux du Rein et de la Vésicule biliaire. La phytothérapie occidentale lui reconnaît une action sur les vertiges et les maux de tête, des indications qui concernent la régulation de l'activité nerveuse dans la zone de la tête. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique :* comptez ½ cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, dont un après le repas du soir (en prime, la lavande améliore le sommeil).

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Pour tonifier l'énergie du Rein, privilégiez les aliments de saveur douce et, en moindre quantité, de saveur salée. Ils sont très nombreux : de nombreux légumes (choux, champignons, pomme de terre, aubergine, carotte...), certaines céréales (riz, blé, maïs...), des fruits (mangue, melon, noix de coco, pomme, raisin, pastèque...). Et même certains produits animaux (lait et laitages, œuf, jambon...). Pour améliorer encore leur efficacité, saupoudrez des graines de sésame noir dans votre assiette (1 cuillerée à soupe rase par personne), sur vos salades, vos plats chauds et même vos pâtisseries (en plus, la saveur gustative est délicieuse).

Pour la saveur salée, mangez de temps en temps des algues, coquillages, crustacés, poissons de mer... Mais ne rajoutez pas de sel car l'excès de saveur salée affaiblit l'énergie du Rein.

## **LES CÉPHALÉES (MAUX DE TÊTE)**

Ça pulse, ça vrille, ça cogne, ça perce les tempes, ça brûle derrière les yeux... Vous avez parfois l'impression que siège dans votre crâne la réunion annuelle de l'Amicale des forgerons, tant les sensations peuvent être violentes et envahissantes. Pour certains, le mal de tête touche le crâne tout entier, alors que pour d'autres, il siège dans un lieu précis (la nuque, le front, les orbites...), voire dans une moitié seulement (migraine). La médecine occidentale parle de « céphalées » pour désigner cet ensemble de douleurs qui, malgré leurs différences, ont tout de même un point commun : ça fait mal dans la tête !

Les céphalées, qui touchent en majorité des femmes, ont des causes aussi diverses que leurs manifestations. Les médecins évoquent pêle-mêle des éléments circulatoires, hormonaux, digestifs, posturaux... Parfois, ce trouble est annonciateur d'une maladie plus sérieuse. Raison pour laquelle il vaut mieux consulter si le mal de tête est fréquent, récurrent et qu'il ne cède pas aux traitements antalgiques habituels. Heureusement, dans l'immense majorité des cas, le trouble reste bénin. Ce qui n'enlève rien à l'inconfort, voire au handicap subi par ceux qui en souffrent. La médecine occidentale les soigne à coups de médicaments antalgiques (qui ont des effets secondaires lorsqu'on en prend régulièrement), associés, lorsque c'est nécessaire, à un rééquilibrage hormonal, un repositionnement postural, un traitement circulatoire...

### ***Les céphalées vues par la médecine chinoise***

Pour le médecin chinois, la démarche est, bien sûr, très différente. C'est un déséquilibre énergétique qui provoque la douleur, c'est donc lui qu'il va s'agir de corriger. Quatre cas de figure principaux se dégagent.

#### **La céphalée par stagnation du Sang**

C'est le mal de tête typique des femmes pendant les règles (et même parfois avant). Il est dû à une stagnation du Sang dans la région pelvienne, laquelle produit un excès de chaleur interne. Le Sang, qui ne circule plus correctement, crée une sorte de trop-plein énergétique qui se répand progressivement dans l'organisme, via les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire, jusqu'à envahir la tête. Pour corriger ce type de mal de tête, il faudra disperser cette énergie en excès afin de rétablir la circulation du Sang.

#### **La céphalée par pénétration d'un Vent pervers**

La douleur apparaît brutalement. La crise est intense, mais elle ne dure pas longtemps. Le mal de tête est accompagné d'une sensation fébrile (sans véritable fièvre) et d'une transpiration plus abondante qu'à l'accoutumée. C'est le mal de tête typique des poussées d'hypertension artérielle. Même pour ceux qui n'en souffrent pas, il peut se manifester à cause de la pénétration dans l'organisme d'un vent pervers. C'est lui qu'il va s'agir de chasser pour faire taire la douleur.

### **La céphalée par Vent pervers et Chaleur**

Cette fois, la douleur est pulsatile. Elle « clignote » dans la tête avec plus ou moins d'intensité. On sent les tempes qui battent, comme si le crâne se dilatait et se rétractait alternativement. La chaleur monte au visage, on a la bouche sèche et la gorge irritée. Ce type de mal de tête apparaît parfois au début d'une grippe. Lorsque ce n'est pas le cas, il donne tout de même une frilosité inhabituelle et parfois une toux désagréable. Dans ce type de mal de tête, le vent pervers est associé à une accumulation de chaleur dans l'organisme. C'est cette dernière qui provoque le dessèchement des muqueuses et de la gorge. Cette chaleur se répand dans le méridien du Poumon et les couches les plus superficielles du corps (notamment la peau), ce qui explique que ce mal de tête puisse parfois donner une petite fièvre.

### **La céphalée par vide du Yang du Rein**

C'est un mal de tête sourd et durable. Moins aiguë que les précédentes, la douleur ne pulse pas. Elle est très présente, mais elle ne varie pas. On se sent très fatigué et on a sommeil. D'ailleurs, le fait de dormir soulage la douleur au point que parfois, au réveil, elle a totalement disparu. C'est un déséquilibre dans l'énergie du Rein qui est à l'origine de ce type de mal de tête, d'où la fatigue qui l'accompagne. L'énergie Yang du Rein s'échappe par le méridien de la Vessie (associé à celui du Rein), et c'est ce phénomène qui produit la douleur.

## ***Soigner les céphalées dues à une stagnation du Sang***

Le but principal des soins est d'activer et de relancer la circulation du Sang dans l'organisme, de manière à libérer la région pelvienne où celle-ci est bloquée.

### **Programme automassage**

Ce programme, qui comprend seulement quatre points, est facile à réaliser soi-même. Vous n'aurez besoin de personne pour effectuer le programme complet, qui vous prendra moins de 10 minutes (à raison de 1 à 2 minutes par point). Si vos maux de tête sont fréquents, répétez la séance matin et soir pendant au moins quinze jours. S'ils sont ponctuels, massez ces points toutes

les heures jusqu'à ce que la douleur ait disparu, en insistant un peu plus longtemps sur chacun.

☞ *Sens de massage* : tonification ↻



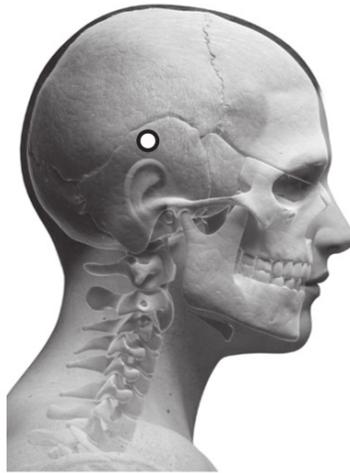
☞ **Le 10 Rate (10 Rt)** : en médecine chinoise, on l'appelle *Xue Hai*. Cela signifie « Mer du Sang ». Lorsqu'on le masse, cela harmonise globalement la circulation du Sang. Pour trouver ce point, commencez par vous mettre debout, les jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier les genoux. Du bout du doigt, remontez sur la face interne de votre genou jusqu'à sentir le coin supérieur de la rotule. Un muscle s'insère à cet endroit (le muscle vaste interne). Le point à stimuler se trouve juste là. Procédez de la même manière de l'autre côté.



● **Le 34 Vésicule biliaire (34 VB)** : de son nom traditionnel *Yang Ling Quan*, ce point pourrait être nommé dans notre langue « Source de la colline Yang ». Pour le trouver facilement, asseyez-vous sur une chaise et posez votre pied au sol de manière à ce que vos jambes soient pliées à 90°. Puis, du bout du doigt, tâtez la zone qui se trouve la base de votre genou, sous la lisière de la rotule. Légèrement vers l'extérieur, vous allez sentir un petit creux juste en dessous de la tête du péroné. C'est là que se situe le point. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 20 Vaisseau Gouverneur (20 VG) :** la médecine chinoise nomme ce point *Bai Hui*, ce qui signifie « Cent réunions ». Il est fréquemment massé lorsqu'il est question de rééquilibrer les troubles localisés dans la zone de la tête. Pour le trouver, dessinez mentalement une ligne réunissant vos deux oreilles et passant sur le sommet du crâne, à deux travers de main en arrière de la lisière avant des cheveux. Le point se situe sur le sommet du crâne, au centre de cette ligne.



☯ **Le 8 Vésicule biliaire (8 VB) :** il se nomme traditionnellement *Shuai Gu*, ce qui signifie « Vallée qui dirige ». Il se situe sur le côté du crâne. Pour le trouver, posez vos index juste au-dessus du sommet de vos oreilles. Puis ouvrez la bouche et refermez-la plusieurs fois, comme si vous mastiquiez. Cherchez, sous vos index, un point qui bouge en même temps que vos mâchoires. C'est précisément là que se situe le point. Vous pouvez masser les deux côtés en même temps.

**LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE  
DE MARJOLAINE DES JARDINS**

L'huile essentielle extraite de cette plante aromatique disperse globalement l'énergie bloquée. Elle complète ainsi l'action du massage des points. Comme elle n'est pas irritante, vous pouvez l'appliquer pure sur la peau. Posez juste une goutte sur le bout du doigt avant de masser vos points d'énergie.

## Programme phyto

C'est un mélange complexe que la médecine chinoise conseille pour soulager ce type de céphalée. Il renferme notamment *Angelica sinensis*, *Poria cocos*, *Semen persicae*, *Catharmus tinctorius*, *Caesalpinia Sappan*...

Leurs équivalents, dans la pharmacopée occidentale : l'alchémille et le gattilier.

🌸 **L'alchémille** : cette plante de saveur acide sait disperser l'énergie dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire, tous deux impliqués dans la stagnation du Sang. La phytothérapie occidentale utilise l'alchémille pour soulager les problèmes de règles et les maux de tête qui en découlent. Les deux approches se rejoignent. L'alchémille se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, loin des repas.

🌸 **Le gattilier** : de saveur douce et de nature fraîche, cette plante disperse l'excès de Feu dans l'organisme. Comme il est lié aussi à l'élément Bois, il équilibre l'énergie dans les méridiens qui correspondent à cet élément : le Foie et la Vésicule biliaire. En Occident, le gattilier est prescrit pour soulager la tension nerveuse et calmer les maux de tête dus aux règles. Encore une rencontre bienvenue entre ces deux approches pourtant si éloignées l'une de l'autre. Le gattilier se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Vous pouvez boire deux bols par jour en plus de la précédente pendant les crises, ou alterner l'une et l'autre (un bol de chaque) en traitement de fond.

### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Votre alimentation devra surtout aider votre corps à évacuer l'excès de chaleur dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire. Pour cela, la saveur acide est votre meilleure alliée. Outre les aliments qui sont vraiment acides en bouche (citron, vinaigre...), vous pouvez manger du poulet, des prunes, des tomates, des abricots, des agrumes...

Les épinards, bien qu'ayant une saveur douce, dispersent globalement la chaleur et stimulent la circulation des liquides. Ils sont particulièrement indiqués dans votre cas. Les graines de tournesol ont la réputation de rafraîchir le Sang. C'est le moment d'en déguster à l'heure de l'apéritif, avec une orange fraîchement pressée. Les Chinois conseillent aussi de manger de la carpe, car ce poisson d'eau douce disperse l'excès de chaleur dans le haut du corps. Mais ce n'est pas un poisson très courant chez nous.

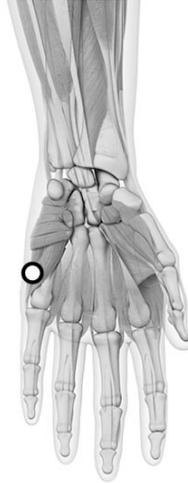
## ***Soigner les céphalées par pénétration d'un Vent pervers***

Pour les soulager, vous allez devoir évacuer l'énergie délétère qui a envahi votre tête. Les Chinois parlent de « libérer la surface » et de « chasser le Vent pervers ». Tout un programme ! Le Vent pervers pénètre dans l'organisme à la faveur d'un vide de Yang dans l'énergie de l'Eau. Il va donc falloir équilibrer l'énergie dans les méridiens du Rein et de la Vessie, qui correspondent à cet élément, tout en harmonisant globalement le Qi.

### **Programme automassage**

Nous vous proposons de stimuler cinq points très facilement accessibles, plus un situé dans le haut du dos pour lequel vous aurez besoin d'aide. Si vous le pouvez, faites la séance complète matin et soir. Elle vous prendra une dizaine de minutes si vous massez chaque point pendant 1 à 2 minutes. Pendant la journée (dès que vous sentez pointer le mal de tête), massez les quatre points facilement accessibles.

 ***Sens des massages*** : dispersion 

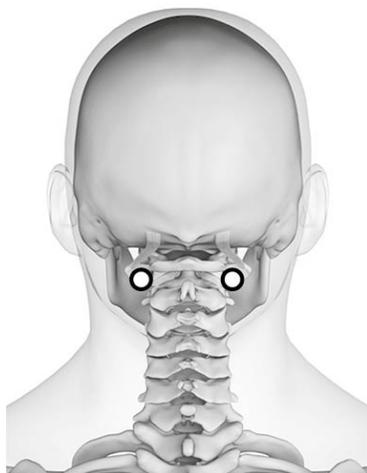


📍 **Le 3 Intestin Grêle (3 IG)** : son nom chinois, *Hou Xi*, signifie « Ravin de l'arrière ». Ce point est situé sur le bord externe de votre main. Pour le trouver, il suffit de fermer le poing. Le point se trouve à l'extrémité de la ligne qui se forme dans votre paume, et qui dépasse en dessous de la base de l'auriculaire lorsque vous refermez le poing. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre main.

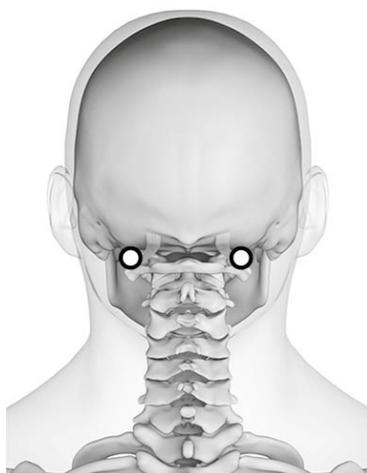


📍 **Le 4 Gros Intestin (4 GI)** : la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écarter le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâtez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les

os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.

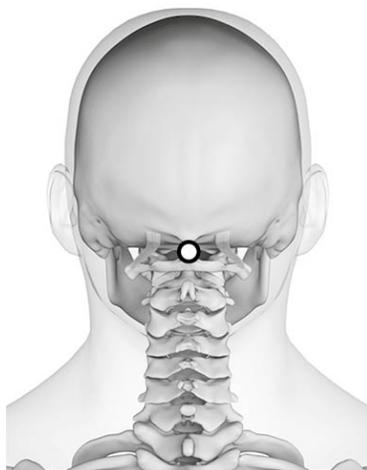


☛ **Le 10 Vessie (10 V)** : les Chinois le nomment *Tian Zhu*. Il se situe sur l'arrière de la tête, juste au-dessus du creux qui se forme à la base du crâne.

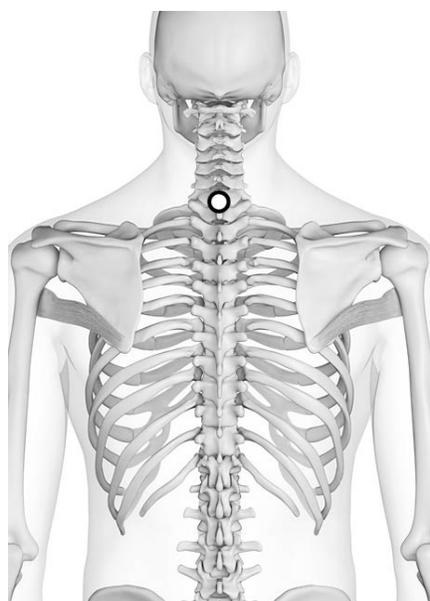


☛ **Le 20 Vésicule biliaire (20 VB)** : les Chinois nomment ce point *Feng Chi*, ce qui signifie joliment « Étang du vent ». Il est utilisé pour disperser les vents externes et internes. Asseyez-vous sur une chaise ou dans un fauteuil. Avec vos deux mains, tâtez l'arrière de votre nuque, à la base du crâne. De part et d'autre de la ligne médiane, vous sentirez deux renflements. Comptez

1 travers de doigt vers l'extérieur, à droite et à gauche de ces bosses. Vous pouvez masser les deux points en même temps.



📍 **Le 16 Vaisseau Gouverneur (16 VG) :** ce point se nomme *Feng Fu* dans la terminologie traditionnelle, un terme difficilement traduisible. Il se situe à la base du crâne. Du bout du doigt, tracez la ligne médiane qui sépare votre nuque en deux. Le point se trouve sur cette ligne, à 1 travers de doigt au-dessus de la racine de votre chevelure (sous les cheveux), dans le creux qui se forme juste en dessous de la bosse de l'occiput.



📍 **Le 14 Vaisseau Gouverneur (14 VG) :** les Chinois le nomment *Da Zhui*, ce qui signifie « Grande vertèbre ». Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, puis penchez-vous en avant en courbant le dos et la nuque de manière à ce que votre colonne vertébrale soit facilement accessible pour la personne qui vous aide. Une excroissance osseuse apparaît à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Le point se trouve dans le creux qui se forme juste en dessous.

💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE GINGEMBRE**

C'est aussi une plante utilisée en Occident comme en Chine pour ses vertus stimulantes et antalgiques. Son huile essentielle augmente l'efficacité des massages de points. Comme elle n'est pas irritante pour la peau, vous pouvez l'utiliser pure. Versez une goutte sur le bout du doigt avant de masser vos points d'énergie. Veillez à ne pas en mettre trop car elle est très puissante.

**Programme phyto**

En Chine, les médecins préconisent un mélange associant un grand nombre de plantes (*Gui Zhitang*), dont certaines sont connues en Occident : le gingembre, le ginseng et la cannelle. Une fois n'est pas coutume ! Toutes les trois stimulent globalement l'énergie. Nous pouvons donc utiliser ces plantes pour soulager ce type de céphalée, la première pour masser les points d'énergie (voir ci-dessus), les deux autres par voie interne.

🌸 **La cannelle :** cette plante, de saveur douce, stimule l'énergie dans tous les méridiens, ce qui permet de « chasser le Vent pervers ». En médecine occidentale, on la considère avant tout comme une plante globalement tonifiante. C'est une épice de cuisine, souvent réservée aux desserts (compotes, tartes, crèmes dessert...). Pourtant, elle se marie bien avec les viandes blanches, les mélanges de légumes, les céréales (riz, boulgour, quinoa...). Elle se consomme aussi en infusion.

– *En pratique :* la cannelle a besoin de cuire pour dégager sa saveur et ses vertus. Si vous l'utilisez en cuisine, ajoutez-la en début de cuisson. Pour l'infusion, comptez 1 cuillerée à café d'écorce brisée (pas en poudre) pour un bol d'eau froide. Portez à ébullition et retirez immédiatement du feu.

Laissez infuser 5 minutes puis filtrez. Buvez deux bols par jour (pas davantage), au moment qui vous convient le mieux (pas après le dîner).

🌸 **Le ginseng** : cette plante, aux effets stimulants puissants, fait aujourd'hui partie de notre pharmacopée, qui la préconise pour renforcer la résistance aux maladies et stimuler l'immunité. Dans la conception chinoise, son action est plus précise. D'une double nature, à la fois fraîche et chaude, elle tonifie le système nerveux central tout en restaurant le *Jing*, cette énergie primordiale qui siège au niveau du Rein. On trouve le ginseng sous forme soit d'extrait sec conditionné en gélules, soit d'extrait liquide conditionné en ampoules (souvent associé à de la gelée royale).

– *En pratique* : la posologie dépend de la concentration en principes actifs. Il faut donc se conformer aux conseils figurant sur l'emballage du produit que vous consommez. Vous pouvez prendre votre ginseng en plus de vos tisanes de cannelle.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Il va falloir que votre alimentation tonifie l'énergie de l'Eau, et accessoirement du Feu, afin que votre corps puisse chasser le « Vent pervers ». Pour cela, vous allez privilégier les aliments de saveur salée (coquillages, crustacés, algues, sauce de soja...) et de saveur amère (asperges, céleri, chicorée, scarole, abats...).

Vous pouvez aussi boire du thé plusieurs fois dans la journée car cette plante, autant alimentaire que médicinale, possède elle aussi une saveur amère.

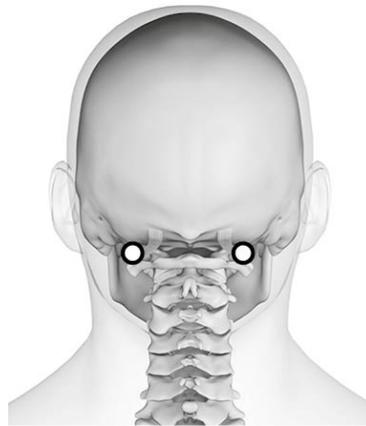
### ***Soigner les céphalées par Vent pervers et Chaleur***

Cette fois encore, il va falloir « libérer la surface » et « chasser le vent ». Mais dans ce type de céphalée, ces phénomènes sont associés à une accumulation de chaleur que le programme va s'attacher à disperser en agissant sur les méridiens du Poumon et du Gros Intestin.

#### **Programme automassage**

La séance complète compte seulement trois points, que vous pouvez tous stimuler facilement vous-même. Profitez-en. Elle dure moins de dix minutes en tout. Vous pouvez donc la pratiquer dès que vous avez mal à la tête, et recommencer toutes les heures jusqu'à ce que la douleur ait disparu. Si vos maux de tête sont récurrents, massez ces points matin et soir pendant une quinzaine de jours, même en dehors des crises, pour agir en profondeur.

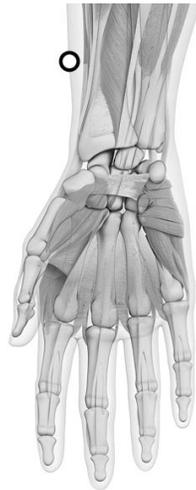
🌀 *Sens du massage* : dispersion 🌀



📌 **Le 20 Vésicule biliaire (20 VB)** : les Chinois nomment ce point *Feng Chi*, ce qui signifie joliment « Étang du vent ». Il est utilisé pour disperser les vents externes et internes. Asseyez-vous sur une chaise ou dans un fauteuil. Avec vos deux mains, tâtez l'arrière de votre nuque, à la base du crâne. De part et d'autre de la ligne médiane, vous sentirez deux renflements. Comptez 1 travers de doigt vers l'extérieur, à droite et à gauche de ces bosses. Vous pouvez masser ces deux points en même temps.



☛ **Le 4 Gros Intestin (4 GI)** : la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écartier le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâchez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.



☛ **Le 7 Poumon (7 P)** : ce point est baptisé *Lie Que* dans la tradition chinoise. Cela signifie « Ordre rompu ». Il porte donc bien son nom, puisqu'il permet de rétablir cet ordre perturbé. Il est situé sur le bord interne de l'avant-bras, dans le prolongement du pouce. Pour le trouver, tracez du bout du doigt une ligne qui part de l'extrémité de votre pouce et suit l'arrête osseuse en remontant sur l'avant-bras. Le point se trouve à 2 travers de doigt

au-dessus du pli du poignet. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre bras.

 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS**

Voilà encore une plante qui disperse l'énergie dans les méridiens, notamment ceux du Poumon et du Gros intestin. L'huile essentielle que l'on en tire permet d'améliorer l'efficacité des massages de points. Choisissez la variété *Eucalyptus globulus*. Cette huile essentielle n'est pas irritante, à condition d'être utilisée en petite quantité. Versez une goutte, pas davantage, sur le bout du doigt avant de stimuler vos points d'énergie.

**Programme phyto**

La médecine chinoise préconise, pour soulager ces maux de tête, un ensemble de plantes dont *Prunus armeniaca*, *Morus alba*, *Forsythia suspensa*, *Platycodon grandiflorum*... Les plantes ayant une signature énergétique proche, dans notre pharmacopée, sont la guimauve et l'aigremoine.

 **La guimauve** : cette plante disperse l'énergie dans le méridien du Poumon, et dans celui du Gros Intestin qui lui est associé. Dans la médecine occidentale, elle est souvent prescrite pour soigner les affections respiratoires. Dans les deux traditions, elle a donc une affinité avec cet organe, impliqué dans les céphalées par Vent pervers et Chaleur. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, au moment qui vous convient le mieux.

 **L'aigremoine** : cette plante disperse également l'énergie dans les principaux méridiens : ceux du Poumon et du Gros intestin, mais aussi de la Rate et de l'Estomac. Elle complète donc parfaitement la précédente. Elle s'utilise en décoction légère.

– *En pratique* : pour préparer une décoction légère, comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau froide, portez à ébullition puis retirez du feu et laissez infuser 5 minutes. Buvez un bol par jour en plus de la précédente, après l'un des principaux repas.

### **DANS L'ASSIETTE**

Pour disperser l'excès de chaleur dans l'organisme, et notamment dans le méridien du Poumon, il faudra privilégier les aliments de saveur piquante. Ce sont notamment le céleri, le fenouil, l'oignon, l'ail, le radis... Pensez aux aromates et aux épices qui ont souvent une saveur piquante : la ciboulette, l'aneth, la noix de muscade, le poivre, le piment de Cayenne, l'origan, la menthe... Côté fruits, misez sur le kumquat et la pistache qui ont une action privilégiée dans ce domaine.

Pour ce qui est des viandes, évitez celles qui ont une nature tiède ou chaude (bœuf, agneau, mouton). Privilégiez le lapin et les volailles qui ont une nature fraîche propre à tonifier le Yin et à disperser la chaleur.

## ***Soigner les céphalées par vide du Yang du Rein***

Le but premier du programme sera de réchauffer le Yang du Rein pour le tonifier. C'est le manque d'énergie dans ce méridien qui est à l'origine des douleurs.

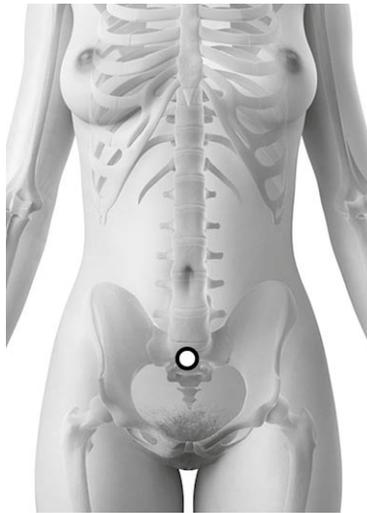
### **Programme automassage**

Des cinq points proposés, trois sont d'un accès facile. Les deux autres sont situés dans le dos, vous aurez donc besoin d'aide pour les masser. Lorsque vous êtes seul, concentrez-vous sur les trois points faciles à localiser et à masser, et répétez le geste plusieurs fois par jour dans les moments de crise douloureuse. Si vous le pouvez, procédez en plus au programme complet matin et soir pour agir en profondeur, surtout si vos maux de tête reviennent fréquemment.

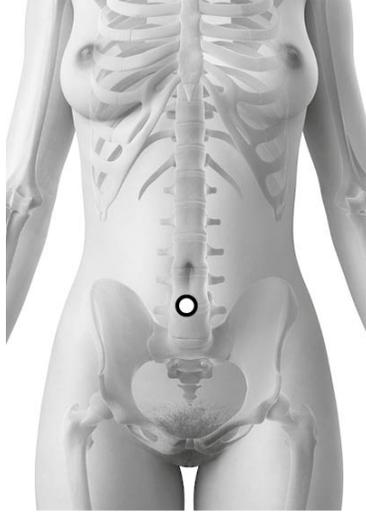
 **Sens du massage** : tonification 



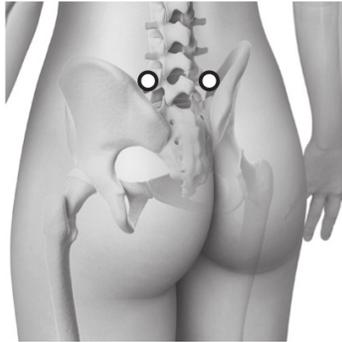
☛ **Le 7 Rein (7 R)** : les Chinois ont baptisé ce point *Fu Lui*, ce qui signifie « Renouveler le courant ». Il porte bien son nom car il n'a pas son pareil pour relancer l'énergie dans le méridien du Rein. Pour le trouver, asseyez-vous et pliez vos jambes à l'équerre. Sur la face interne de votre cheville, un petit os est saillant : c'est la malléole interne. Le point se trouve à trois travers de doigt au-dessus, sur la face interne de votre jambe. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



☛ **Le 4 Vaisseau Conception (4 VC)** : dans la tradition chinoise, on le nomme *Guan Yuan*, ce qui signifie « Barrière originelle ». Pour le localiser facilement, mettez-vous debout ou allongez-vous. Puis dessinez du bout d'un doigt la ligne verticale médiane qui va de votre nombril à votre pubis. Le point se trouve sur cette ligne, à 4 travers de doigt au-dessous de l'ombilic.

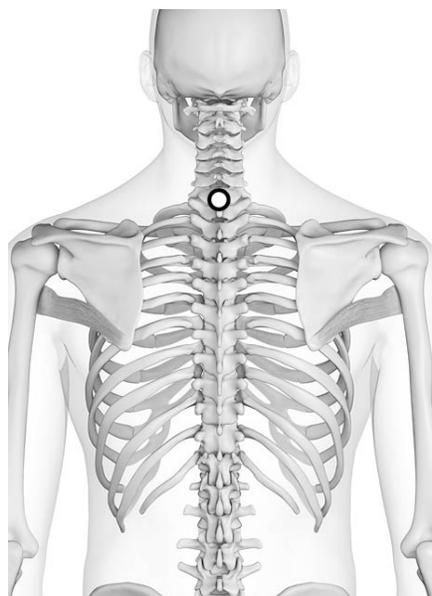


☛ **Le 6 Vaisseau Conception (6 VC) :** ce point se nomme *Qi Hai*, c'est-à-dire « Mer du Qi ». Il se trouve au-dessus du précédent, à seulement 2 travers de doigt en dessous du nombril.



☛ **Le 23 Vessie (23 V) :** dans la tradition, on l'appelle *Shen Shu*, ce qui signifie *Shu des Reins*. Ce point se trouve dans le dos, raison pour laquelle il vous faudra de l'aide pour le stimuler. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, de manière à ce que la personne qui vous accompagne puisse avoir facilement accès à votre dos. Puis, tracez du bout du doigt une ligne horizontale partant de votre nombril et faisant le tour de votre abdomen. Dans votre dos, cette ligne passe par l'extrémité inférieure de votre 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire. Penchez-vous en avant en arrondissant le dos, puis demandez à la personne qui vous accompagne de compter deux travers de

doigt de part et d'autre de votre colonne vertébrale au niveau de cette ligne. Il pourra ensuite stimuler en même temps le point droit et le gauche.



**Le 14 Vaisseau Gouverneur (14 VG) :** les Chinois le nomment *Da Zhui*, ce qui signifie « Grande vertèbre ». Vous êtes toujours assis, dans la même position. Une excroissance osseuse apparaît à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Le point se trouve dans le creux qui se forme juste en dessous.

#### **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE**

Cette plante du soleil tonifie, elle aussi, l'énergie dans tous les méridiens, notamment ceux du Rein et de la Vessie. L'huile essentielle que l'on en extrait est idéale pour masser les points d'énergie, car non seulement elle n'est pas irritante, mais elle est très bénéfique pour la peau (de préférence la variété *Lavandula officinalis*). Alors n'hésitez pas : versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points. Vous bénéficierez en plus de son agréable parfum (très apaisant dans les moments de nervosité et stimulant lorsqu'on est fatigué) et de ses vertus cutanées.

#### **Programme phyto**

Pour tonifier le Yang des Reins, les médecins chinois prescrivent fréquemment un mélange de plantes contenant entre autres *Cornus*

*officinalis*, *Aconitum carmichaeli*, *Dioscorea opposita*, *Alisma plantago aquatica*... Pour obtenir des effets similaires, la phytothérapie occidentale conseille plutôt le basilic et le clou de girofle.

 **Le basilic** : cette plante aromatique bien connue tonifie l'énergie dans les méridiens du Rein et de la Vessie. Vous pouvez l'utiliser en cuisine, mais sans la faire cuire car elle est fragile. Le basilic se consomme aussi en infusion.

–*En pratique* : ajoutez des feuilles de basilic crues, grossièrement ciselées, dans vos salades salées et sucrées (il est délicieux avec les fraises, les pêches, les nectarines...). Pensez aussi à lui pour assaisonner vos plats cuisinés : mélanges de légumes, filets de volaille ou de poisson blanc. Là aussi, il faut l'ajouter cru après la cuisson. Pour une infusion, comptez ½ cuillerée à soupe de feuilles séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, après les principaux repas (vous bénéficierez en plus de son effet digestif).

 **Le clou de girofle** : cette plante relance également l'énergie du Rein grâce à sa saveur énergétique amère. La médecine occidentale lui reconnaît des vertus anti-inflammatoires et légèrement anesthésiantes (raison pour laquelle les dentistes l'utilisent pour apaiser les douleurs de leurs clients). Vous pouvez l'utiliser en cuisine avec les viandes blanches, les pommes de terre, les compotes de fruits... Le clou de girofle se consomme aussi en tisane.

–*En pratique* : comptez 1 cuillerée à café de clous pour un bol d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, puis filtrez et buvez un bol par jour, en complément de la précédente.

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Vous allez faire confiance aux aliments de saveur douce, qui favorisent globalement la production de l'énergie, et à ceux de saveur salée qui stimulent l'énergie Yang du Rein. Dans la première catégorie, on trouve la plupart des végétaux : aubergine, carotte, blette, champignons, choux, épinard, haricot vert, abricot, banane, cerise, fraise, figue, mangue, poire, pomme, prune, raisin... Cette saveur est également présente dans la plupart des céréales (avoine, blé maïs, orge, riz...).

Côté aliments protéinés, misez plutôt sur les coquillages, les crustacés, les algues, les poissons de mer dont la saveur énergétique est salée, et sur la sauce de soja.

Consommez aussi des aliments de nature chaude ou tiède, qui stimulent globalement l'énergie. Parmi les viandes, mangez plutôt de l'agneau, du bœuf, du poulet. Pensez aussi aux aromates : ail, ciboulette, aneth, badiane...

## **LA COLOPATHIE FONCTIONNELLE**

Le terme désigne un ensemble de symptômes diffus qui touchent la région intestinale. On parle aussi de syndrome du côlon irritable ou de l'intestin irritable. Bien que n'ayant pas réellement de caractère de gravité, cette colopathie peut devenir très pénible pour les personnes qui en souffrent. Elles ressentent pêle-mêle des douleurs intestinales, de la diarrhée ou une constipation, des ballonnements... Bien que ce trouble n'entraîne pas de véritable lésion intestinale<sup>1</sup>, il risque de perturber la flore bactérienne qui peuple cette région et qui joue un rôle dans de très nombreux mécanismes biologiques. La digestion est un processus long et complexe qui commence dans la bouche et se termine à l'anus. Entre ces deux extrémités, le tube digestif est tapissé de neurones semblables à ceux qui forment notre cerveau. Particulièrement dense au niveau de l'intestin, ce réseau neuronal joue également un rôle dans la colopathie fonctionnelle.

L'origine de cette maladie est encore assez floue. Les médecins invoquent le stress, les erreurs alimentaires, l'anxiété chronique, le surmenage..., voire certains phénomènes de nature allergique. Cette maladie évolue généralement par phases : des crises parfois aiguës alternant avec des périodes de rémission. Mais si l'on n'y fait rien, les troubles reviennent inexorablement. C'est pourquoi ces symptômes, s'ils se répètent, doivent amener à consulter.

### ***La colopathie fonctionnelle vue par la médecine chinoise***

La médecine chinoise aborde la colopathie fonctionnelle sous un angle énergétique, comme tous les autres troubles. Les déséquilibres qui peuvent conduire à ces manifestations pénibles sont le plus souvent de deux ordres : il s'agit soit d'un excès de chaleur et d'humidité dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire, soit d'un vide d'énergie dans le méridien de la Rate.

### **La colopathie par excès d'humidité et de chaleur dans le Foie et la Vésicule biliaire**

On a l'impression d'avoir le corps lourd, comme s'il était soumis à un surplus de gravité. On se sent gonflé (surtout au niveau des flancs), fatigué, le moral en berne. La moindre pression sur l'abdomen est pénible. Des nausées, provoquant parfois des vomissements, perturbent le quotidien. L'appétit s'émousse, une amertume désagréable envahit la bouche. La langue se couvre d'une couche jaune et grasse. Le transit intestinal est irrégulier, parfois trop rapide (diarrhées), parfois trop lent (constipation). La sensation de ballonnement intestinal est omniprésente. Les urines sont foncées. Tous ces signes sont dus à une accumulation d'humidité et de chaleur dans le méridien du Foie, qui freine les capacités de drainage de l'organisme. Raison pour laquelle les excès alimentaires (repas trop gras, trop sucrés, trop arrosés...) intensifient les symptômes. Parallèlement, des perturbations dans l'énergie de la Rate empêchent l'organisme de transformer correctement les aliments en énergie, ce qui explique la fatigue accompagnant souvent ces troubles.

### **La colopathie par vide du Qi de la Rate**

Dans ce cas comme dans le précédent, on se sent fatigué et gonflé, mais nausées et tristesse sont absentes. Le transit est perturbé, alternant diarrhée et constipation. Ces troubles communs s'accompagnent de douleurs intestinales. La pose d'une bouillotte apporte un soulagement rapide (grâce à la diffusion de chaleur) mais de courte durée. Les pressions sur l'abdomen apportent eux aussi un soulagement rapide mais fugace. Ce type de colopathie résulte d'une insuffisance dans l'énergie de la Rate. Celle-ci peut être consécutive à un abus de crudité, de sucre ou de graisse. Elle peut aussi faire suite à un épisode important de vomissement ou de diarrhée d'origine infectieuse.

### ***Soigner une colopathie due à un excès d'Humidité et de Chaleur dans le Foie et la Vésicule biliaire***

Les gestes quotidiens ont pour but, avant tout, de rafraîchir la chaleur et de purger l'humidité. En plus, ils sont destinés à drainer le Foie et à faciliter la

production et la circulation de la bile.

### **Programme automassage**

Le nombre de points à stimuler est assez élevé, puisqu'il y en a neuf dans le programme complet. Tous les points sont facilement localisables et vous pouvez les masser vous-même. Si vous massez chaque point pendant 1 à 2 minutes, la séance complète durera une vingtaine de minutes. Mais cela en vaut la peine car ils sont très actifs. Procédez à une séance complète matin et soir au moment des crises, et une fois seulement en traitement de fond.

🌀 **Sens de massage** : dispersion



🌀 **Le 6 Rate (6 Rt)** : en Chine, les médecins l'appellent *San Yin Jiao*, ce qui veut dire « Intersection des trois Yin ». Pour le trouver, asseyez-vous et posez votre pied bien à plat sur le sol. Puis partez de votre malléole interne (l'os saillant au niveau de la cheville sur la face interne de la jambe) et comptez 4 travers de doigt au-dessus. C'est là que se situe ce point. Procédez de la même manière de l'autre côté.



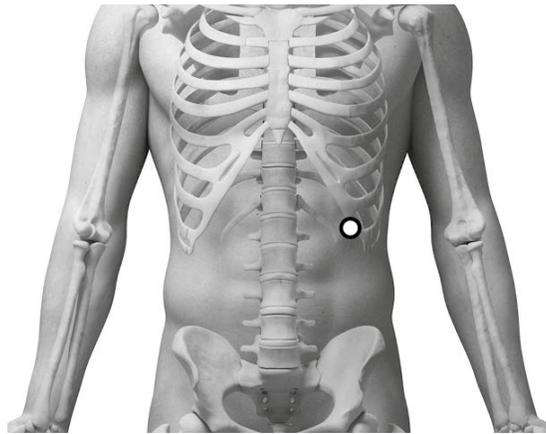
📍 **Le 10 Rate (10 Rt)** : en médecine chinoise, on l'appelle *Xue Hai*. Cela signifie « Mer du sang ». Il harmonise globalement la circulation du Sang, ce qui se répercute rapidement sur l'énergie de la Rate. Pour trouver ce point, commencez par vous mettre debout, les jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier les genoux. Du bout du doigt, remontez sur la face interne de votre genou jusqu'à sentir le coin supérieur de la rotule. Un muscle s'insère à cet endroit (le muscle vaste interne). Le point à stimuler se trouve juste là. Procédez de la même manière de l'autre côté.



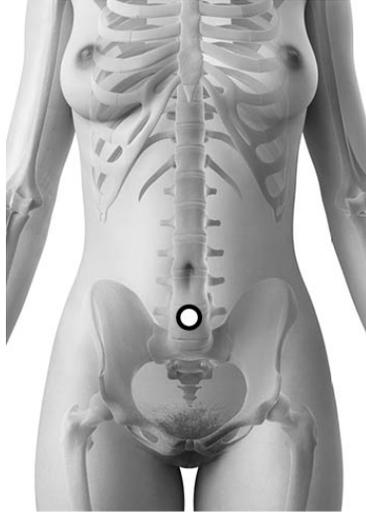
**Le 36 Estomac (36 E) : *Zu San Li***, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, restez debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt en dessous (à la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.



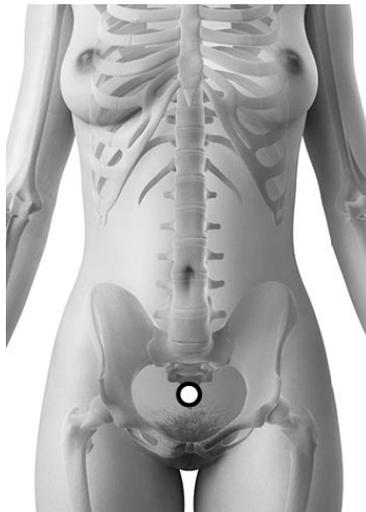
☯ **Le 9 Rate (9 Rt)** : les Chinois le nomment joliment *Yin Ling Quan*, ce qui veut dire « Source de la colline Yin ». Ce point, très important pour équilibrer l'énergie de la Rate, est situé sur la face interne de la jambe. Vous êtes toujours debout, jambes tendues, les pieds posés bien à plat sur le sol. Tâtez votre rotule puis descendez le long de votre tibia jusqu'à sentir un petit renflement. C'est la « tubérosité interne » de cet os. Le point se trouve sous ce renflement, vers l'intérieur, là où vous percevez une petite dépression. Procédez de la même manière de l'autre côté.



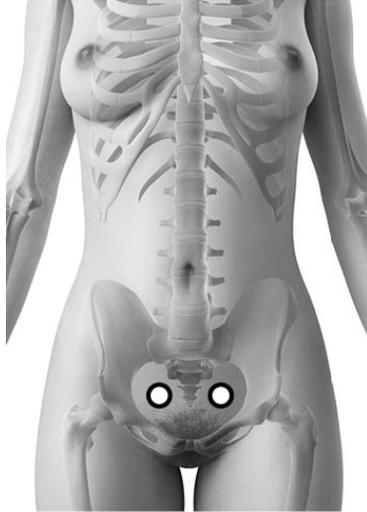
☯ **Le 13 Foie (13 F)** : ce point porte le nom de *Zhang Men*, ce qui signifie « Porte des manifestations ». Pour le trouver, couchez-vous sur le côté droit, le bras droit replié de manière à pouvoir toucher vos côtes, et levez le bras gauche au-dessus de la tête. Le point se situe à l'extrémité interne de la première côte flottante (la deuxième en partant du bas). La position peut avoir l'air un peu acrobatique, mais elle est assez simple et le point est facile à localiser. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



📍 **Le 6 Vaisseau Conception (6 VC) :** ce point se nomme *Qi Hai*, c'est-à-dire « Mer du Qi ». Pour le trouver, restez couché sur le dos. Il se trouve sur la ligne verticale qui part de votre nombril et descend vers votre pubis, à 2 travers de doigt sous l'ombilic.



📍 **Le 3 Vaisseau Conception (3 VC) :** ce point très important se nomme *Zhong Ji*, ce qui signifie « centre parfait ». Pour le trouver, restez couché. Dessinez du bout du doigt la ligne verticale médiane qui va de votre pubis à votre nombril. Le point se trouve à 2 travers de doigt au-dessus de l'os pubien.



**Le 29 Estomac (29 E) :** il porte le nom de *Gui Lai*, qui signifie simplement « Revenir ». Ce dernier point est très facile à localiser, puisqu'il se situe au même niveau que le précédent, à 2 travers de doigt à droite et à gauche de la ligne médiane. Pour le trouver facilement, restez allongé. Vous pouvez masser les deux points en même temps.

#### **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON**

Cette essence harmonise l'énergie dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire. En plus, elle est détoxifiante, ce qui aide l'organisme (particulièrement le foie) à relancer ses mécanismes de drainage. Attention cependant : l'essence de citron (*Citrus limonum*) est d'un maniement délicat. Ne l'avalez pas (sauf sous contrôle médical). Utilisez-la uniquement pour masser vos points d'énergie, et jamais pure car elle est irritante. Versez 5 gouttes de cette huile essentielle dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (amande douce, germe de blé, onagre...), mélangez bien et conservez dans un flacon opaque et bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Versez une goutte de cette préparation sur le bout de votre doigt avant de stimuler vos points d'énergie.

#### **Programme phyto**

Pour soulager ce type de colopathie, les médecins chinois prescrivent des mélanges de plantes parmi lesquelles figurent souvent *Artemisia capillaris*, *Gardenia jasminoides* ou *Rheum palmatum*. Il existe des équivalents dans notre pharmacopée occidentale, notamment le romarin et le gattilier.

🌸 **Le romarin** : cette plante médicinale très courante stimule le Yang de l'élément Bois. Il active ainsi la circulation de l'énergie dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire, une fois qu'elle a été débloquée par les massages de points. La phytothérapie occidentale lui reconnaît une action digestive. Le romarin se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, puis filtrez. Buvez 2 bols par jour, après les principaux repas.

🌸 **Le gattilier** : dans la logique de la médecine occidentale, cette plante est prescrite pour soulager les troubles intestinaux. Lorsqu'on la considère sous l'angle de sa saveur énergétique, l'indication est la même. Car cette plante, de nature douce et fraîche, agit à la fois sur l'énergie de l'élément Bois et celle de l'élément Feu. Alors n'hésitez pas à l'utiliser en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, en association avec le romarin.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

La médecine occidentale attribue un rôle majeur à l'alimentation dans le développement des colopathies fonctionnelles. Personne ne s'en étonnera. La médecine chinoise implique aussi la nourriture, mais d'une manière différente. En termes d'énergie, il faut privilégier les saveurs salée et acide. La première stimule l'énergie à l'intérieur du corps en tonifiant le Rein. La deuxième disperse l'énergie du Bois.

En pratique, mangez beaucoup de fruits énergétiquement acides (abricot, cerise, citron, fraise, grenade, kiwi, litchi, clémentine, pamplemousse, prunes...), de tomates et de céréales à la saveur énergétique salée (avoine, orge). Du côté des produits animaux, préférez les produits de la mer (crabe, crevettes, huîtres, moules, poulpe...), ainsi que la viande de porc, le canard et le pigeon. Évitez surtout l'alcool et les aliments de saveur énergétique douce (notamment les sucreries).

***Soigner une colopathie due à un vide  
du Qi de la Rate***

Pour soulager ces symptômes, il vous faudra avant tout renforcer l'énergie de la Rate. C'est l'élément central de ce programme.

### Programme automassage

Une séance complète comporte six points, dont un seulement est difficilement accessible car il est situé dans le dos. Vous devrez bénéficier de l'aide d'un proche pour le masser. Si vous êtes seul, concentrez votre attention sur les cinq autres. Une séance complète vous prendra moins d'un quart d'heure (à raison de 1 à 2 minutes par point), et une séance en solo une dizaine de minutes.

🕒 **Sens de massage** : tonification ↻



🕒 **Le 9 Rate (9 Rt)** : les Chinois le nomment joliment *Yin Ling Quan*, ce qui veut dire « Source de la colline Yin ». Ce point, très important pour stimuler l'énergie de la Rate, est situé sur la face interne de la jambe. Mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds posés bien à plat sur le sol. Tâchez votre rotule puis descendez le long de votre tibia jusqu'à sentir un petit renflement. C'est la « tubérosité interne » de cet os. Le point se trouve sous ce renflement, vers l'intérieur, là où vous percevez une petite dépression. Procédez de la même manière de l'autre côté.

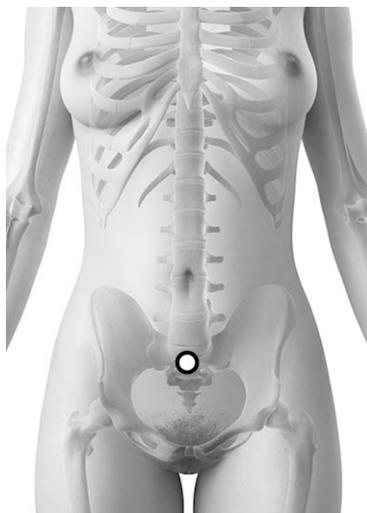


📍 **Le 36 Estomac (36 E)** : les Chinois le nomment *Zu San Li*, ce qui signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, restez debout, jambes tendues, les pieds posés bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier le genou. Tâchez la base de votre rotule jusqu'à ce qu'elle rencontre l'arrête du tibia. Puis comptez 1 travers de doigt vers l'extérieur de la jambe. Procédez de la même manière de l'autre côté.

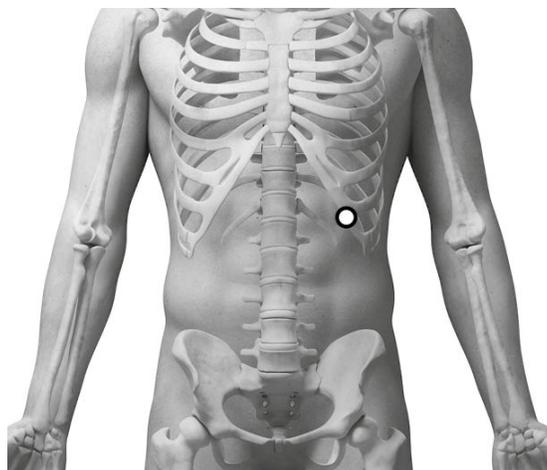


📍 **Le 6 Rate (6 Rt)** : en Chine, les médecins l'appellent *San Yin Jiao*, ce qui veut dire « Intersection des trois Yin ». Pour le trouver, asseyez-vous et posez un pied bien à plat sur le sol. Puis partez de votre malléole interne (l'os

saillant au niveau de la cheville sur la face interne de la jambe) et comptez 4 travers de doigt au-dessus. C'est là que se situe ce point. Procédez de la même manière de l'autre côté.

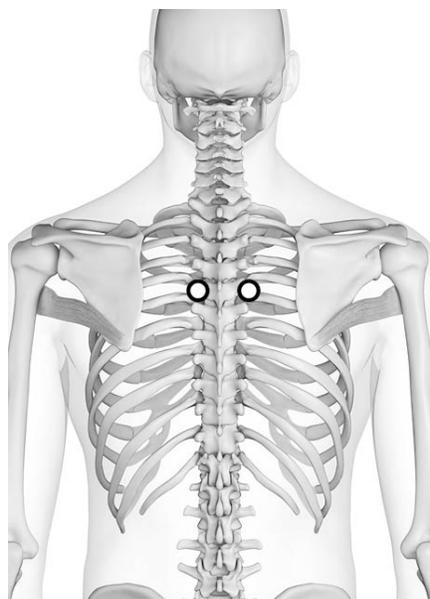


📍 **Le 4 Vaisseau Conception (4 VC)** : dans la tradition chinoise, on le nomme *Guan Yuan*, ce qui signifie « Barrière originelle ». Pour le localiser facilement, allongez-vous. Puis dessinez du bout d'un doigt la ligne verticale médiane qui va de votre nombril à votre pubis. Le point se trouve sur cette ligne, à 4 travers de doigt au-dessous de l'ombilic.



📍 **Le 13 Foie (13 F)** : ce point porte le nom de *Zhang Men*, ce qui signifie « Porte des manifestations ». Pour le trouver, restez couché et tournez-vous

sur le côté droit, le bras droit replié de manière à pouvoir toucher vos côtes, et levez le bras gauche au-dessus de la tête. Le point se situe à l'extrémité interne de la première côte flottante (la deuxième en partant du bas). La position peut avoir l'air un peu acrobatique, mais elle est assez simple et le point est facile à localiser. Ensuite, retournez-vous et procédez de la même manière de l'autre côté.



**Le 20 Vessie (20 V)** : son nom traditionnel *Pi Shu*, peut être traduit par « Shu de la Rate ». Comme il se situe dans le dos, vous ne pourrez pas le repérer vous-même. Vous aurez besoin de l'aide d'un proche. Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret et penchez-vous en avant en arrondissant le dos. Demandez à la personne de rechercher, en tâtant, la onzième vertèbre dorsale (à partir de la base du cou). Les points se situent de part et d'autre, à 2 travers de doigt, au niveau de la petite excroissance osseuse à la base de la vertèbre. Ils peuvent être massés en même temps.

**LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE  
DE THYM À THUJANOL**

En énergétique chinoise, cette plante est réputée tonifier l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. L'huile essentielle qui en est extraite améliore l'efficacité des massages de points.

Ne l'utilisez pas pure car elle est irritante. Mélangez d'abord 6 gouttes d'huile essentielle dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale (amande douce, germe de blé...). Puis versez cette préparation dans un petit flacon opaque et bien bouché, que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Versez une goutte de cette préparation sur le bout du doigt pour masser vos points d'énergie.

### **Programme phyto**

Pour soigner ce type de colopathie, la médecine traditionnelle chinoise préconise des mélanges de plantes où l'on trouve fréquemment du *Panax ginseng*, du *Poria cocos*, de l'*Atractyloides macrophala*... Pour les remplacer, il existe des plantes occidentales dont la signature énergétique est proche, notamment la gentiane et le carvi.

🌸 **La gentiane** : cette plante possède une saveur énergétique amère. Elle tonifie l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. La phytothérapie occidentale la reconnaît comme plante tonifiante. On utilise la racine de la gentiane en macération.

– *En pratique* : préparez le soir votre macération pour la journée suivante. Versez 1 cuillère à soupe de racine séchée, découpée en petits morceaux, dans un demi-litre d'eau bouillante. Puis laissez reposer pendant 4 heures avant de filtrer. Buvez un bol avant les deux principaux repas.

🌸 **Le carvi** : bien qu'il ait une saveur énergétique douce, il est tonifiant grâce à sa nature chaude. Le carvi stimule l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. En Occident, on lui attribue aussi des vertus digestives et carminatives (il chasse les gaz). Une fois encore, en ce qui concerne les plantes médicinales, Orient et Occident se rejoignent. Vous pouvez utiliser le carvi en cuisine, même si sa saveur puissante (proche de celle du cumin) n'est pas forcément facile à associer. En phytothérapie, le carvi se consomme en infusion.

– *En pratique* : en cuisine, on utilise les graines séchées, entières ou moulues. Elles se marient avec les légumes, les volailles, les viandes blanches. Elles demandent à être cuites pour dégager leur parfum et leurs vertus. Il faut donc les ajouter en début de cuisson. Pour l'infusion comptez 1 cuillère à café de semences séchées pour un bol d'eau

bouillante et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, en plus de la gentiane, à l'heure qui vous convient le mieux.

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Pour soulager ce type de colopathie fonctionnelle, la médecine chinoise recommande surtout les aliments de saveur énergétique douce afin de stimuler l'énergie de l'élément Terre (et donc de la Rate) dans votre corps. Vous avez de la chance : ce sont les plus courants. La plupart des fruits et légumes ont une saveur douce (abricot, ananas, fraise, figue, melon, aubergine, carotte, champignons, choux, concombre, épinard, haricot vert...). Les céréales sont également, en majeure partie, associées à cette saveur énergétique (avoine, blé, orge, riz...). Côté aliments d'origine animale, misez plutôt sur les volailles (canard, caille, poulet), les œufs et les abats (cervelle, cœur, foie...).

Pour éviter de disperser d'un côté l'énergie de la Terre que vous cherchez à tonifier de l'autre, évitez les aliments de saveur énergétique acide, comme les agrumes, la tomate ou le vinaigre.

## **LA CONJONCTIVITE**

La conjonctivite est une inflammation de la muqueuse qui tapisse l'intérieur des paupières : la conjonctive. Cette maladie n'est pas grave, mais elle est très désagréable. Elle se manifeste par des rougeurs, des picotements, voire des douleurs ou une sensation de franche brûlure, quand ce n'est pas l'impression très pénible d'avoir du sable sous la paupière. Elle s'accompagne souvent d'écoulements qui peuvent devenir purulents en cas d'infection. À l'origine, on trouve parfois un microbe (bactérie ou virus). La conjonctivite peut aussi être due à une réaction allergique saisonnière ou à une allergie de contact. Enfin, une simple irritation locale (comme cela se produit lorsqu'on a une poussière dans l'œil) peut provoquer une conjonctivite. Ce trouble touche parfois un seul œil, le plus souvent les deux.

La médecine occidentale la soigne différemment selon ce qui l'a provoquée. Pour soulager celle d'origine bactérienne, des gouttes antibiotiques sont prescrites. Lorsqu'il s'agit d'une allergie, ce seront plutôt des antihistaminiques locaux (produits qui bloquent la réaction immunitaire). Pour les conjonctivites virales, les médecins recommandent des larmes artificielles. Tout cela s'accompagne toujours de soins d'hygiène locale. En général, lorsqu'elles sont traitées, ces conjonctivites cèdent en 8 à 10 jours.

## ***La conjonctivite vue par la médecine chinoise***

La médecine traditionnelle chinoise relie les yeux à l'élément Bois et à son organe majeur, le Foie. Ces deux organes sont ainsi indissociablement liés, au point qu'on dit que « le Foie s'ouvre aux yeux ». Les thérapeutes cherchent donc avant tout à rééquilibrer la circulation de l'énergie dans le méridien qui nourrit cet organe. Le plus souvent, il s'agit d'une « montée du Yang ». Comprenez : un excès énergétique dû à une irruption de vent et de chaleur dans ce méridien. Ainsi, quelle que soit l'origine de la conjonctivite à nos yeux (virus, bactérie, allergie...), le traitement sera toujours le même.

## ***Soigner la conjonctivite en médecine chinoise***

Le programme vise à inhiber et à disperser l'énergie dans le méridien du Foie, afin d'évacuer le vent et d'atténuer la chaleur délétère. Pour cela, il faudra agir sur le méridien du Foie, mais aussi sur celui de la Vésicule biliaire qui lui est associé, ainsi que sur ceux de la Rate et du Rein.

### **Programme automassage**

La séance complète comporte huit points, tous faciles à localiser. Vous pouvez donc la pratiquer vous-même, sans aucune aide. Elle vous prendra environ un quart d'heure, si vous vous concentrez 1 à 2 minutes sur chaque point. Procédez ainsi matin et soir, jusqu'à ce que les symptômes cessent.

***☞ Sens de massage : dispersion***



☯ **Le 10 Rate (10 Rt)** : en médecine chinoise, on appelle ce point *Xue Hai*. Cela signifie « Mer du sang ». Sa stimulation active globalement la circulation du sang, ce qui se répercute rapidement sur l'énergie de la Rate. Pour trouver ce point, commencez par vous mettre debout, les jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier les genoux. Du bout du doigt, remontez sur la face interne de votre genou jusqu'à sentir le coin supérieur de la rotule. Un muscle s'insère à cet endroit (le muscle vaste interne). Le point à stimuler se trouve juste là. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 3 Rein (3 R)** : la médecine chinoise le nomme *Tai Xi*, ce que nous pouvons traduire par « Grand ravin ». Il se situe sur la face interne de la cheville. Pour le trouver, asseyez-vous et posez vos pieds bien à plat sur le sol. Puis, du bout du doigt, tracez la ligne horizontale qui va de votre malléole interne (l'os saillant de la cheville) jusqu'au tendon d'Achille (à l'arrière du pied). Au milieu de cette ligne, vous sentirez une petite dépression. C'est là que se situe le point à stimuler. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre pied.



📍 **Le 6 Rate (6 Rt) :** en Chine, les médecins l'appellent *San Yin Jiao*, ce qui veut dire « Intersection des trois Yin ». Pour le trouver, restez assis, les pieds bien à plat sur le sol. Puis partez de votre malléole interne (l'os saillant au niveau de la cheville) et comptez 4 travers de doigt au-dessus. C'est là que se situe le point. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 34 Vésicule biliaire (34 VB)** : de son nom traditionnel *Yang Ling Quan*, ce point pourrait être nommé dans notre langue « Source de la colline Yang ». Vous êtes toujours assis, les jambes pliées à 90°. Du bout du doigt, tâtez la zone qui se trouve à la base de votre genou, sous la lisière de la rotule. Légèrement sur le côté, vous allez sentir un petit creux juste en dessous de la tête du péroné. C'est là que se situe le point. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 2 Foie (2 F)** : on l'appelle traditionnellement *Xing Jian*, une expression quasiment impossible à traduire. Il se situe sur le dessus du pied. Pour le trouver, restez assis, les pieds bien à plat sur le sol, et penchez-vous. Puis posez un doigt sur la commissure qui se forme entre les deux premiers orteils. Vous trouverez le point à 1 travers de doigt au-dessus de la jointure. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.

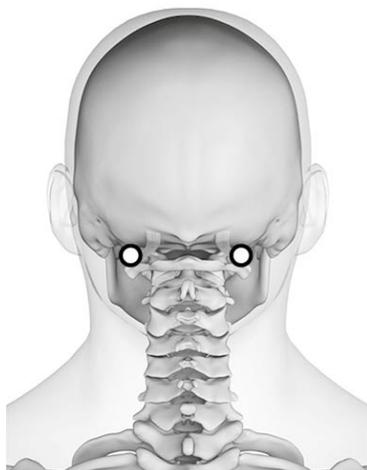


📍 **Le 3 Foie (3 F)** : son nom chinois est *Tai Chong*, ce qui signifie « Grand carrefour ». Il se trouve également sur le dessus du pied, à environ 2 travers de doigt au-dessus du précédent (à la jonction entre les deux premiers os métatarsiens). Restez dans la même position pour stimuler le 2 Foie et le 3 Foie l'un après l'autre, sur un pied puis sur l'autre.



📍 **Le 20 Vaisseau Gouverneur (20 VG)** : la tradition nomme ce point *Bai Hui*, ce qui signifie « Cent réunions ». Il est fréquemment stimulé lorsqu'il est question de rééquilibrer les troubles localisés dans la zone de la tête. Pour le trouver, dessinez mentalement une ligne réunissant vos deux oreilles et

passant sur le sommet du crâne, à deux travers de main en arrière de la lisière avant de vos cheveux. Le point se situe au centre de cette ligne.



📍 **Le 20 Vésicule biliaire (20 VB)** : les Chinois nomment ce point *Feng Chi*, ce qui signifie joliment « Étang du vent ». Il est utilisé pour disperser les vents externes et internes. Avec vos deux mains, tâtez l'arrière de votre nuque, à la base du crâne. De part et d'autre de la ligne médiane, vous sentirez deux renflements. Comptez 1 travers de doigt vers l'extérieur, à droite et à gauche de ces bosses. Massez les deux points en même temps.

**📍 LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE  
DE MARJOLAINE DES JARDINS**

En plus des tisanes et des soins locaux (voir ci-dessous), vous pouvez utiliser cette huile essentielle pour stimuler vos points d'énergie car elle harmonise l'énergie du Foie et disperse la chaleur dans le méridien correspondant. Comme elle n'est pas irritante, vous pouvez l'appliquer pure sur la peau. Comptez une goutte pour chaque point, une fois par jour.

**Programme phyto**

Pour soigner la conjonctivite, les médecins chinois prescrivent des mélanges de plantes contenant principalement *Cornus officinalis*, *Poria cocos*, *Chrysanthemum morifolium*, *Dioscorea opposita*, *Alisma plantago aquatica*...

Dans notre pharmacopée occidentale, ces plantes peuvent être remplacées par deux grandes médicinales des yeux : le mélilot et le plantain. Car vues sous l'angle de leur nature énergétique, elles remplissent des fonctions proches de celles de leurs cousines chinoises.

🌸 **Le mélilot** : de saveur à la fois douce et acide, cette plante disperse l'énergie dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire. Pour la médecine occidentale, c'est un antiseptique oculaire. Une fois encore, les deux approches se rencontrent. Le mélilot se consomme en infusion. Il peut aussi être utilisé pour des soins externes locaux.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de sommités fleuries séchées dans un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer très soigneusement. Conservez un tiers de l'infusion pour les soins locaux et buvez immédiatement l'excédent. Une fois que l'infusion restante a tiédi, procédez à des soins locaux en la versant sur des compresses qui vous serviront à nettoyer vos yeux (s'il y a des écoulements) ou à poser sur vos paupières closes. Répétez la tisane et les soins locaux deux fois par jour, à l'heure qui vous convient le mieux.

🌸 **Le plantain** : comme la précédente, cette plante est à la fois acide et douce. Elle disperse donc également l'énergie dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire. Pour la phytothérapie occidentale, c'est une plante astringente qui diminue les écoulements (lorsque la conjonctivite produit des écoulements abondants). Comme le mélilot, elle est compatible à la fois avec l'usage interne et les soins locaux.

– *En pratique* : préparez votre infusion avec 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Puis procédez comme avec la plante précédente. Vous pouvez alterner ces deux plantes complémentaires au cours de la journée (une fois chacune).

 **DANS L'ASSIETTE...**

Pour calmer l'énergie du Foie, vous allez vous focaliser sur la saveur associée à l'organe qui le domine, le Poumon. Vous pourrez ainsi, en renforçant l'énergie de ce dernier,

apaiser tout naturellement celle du précédent. C'est la saveur piquante qui vous fera du bien. Cela ne signifie pas que vous soyez obligé de rajouter du piment dans tous vos plats. Mais vous privilégiez l'ail, la ciboulette, le fenouil, les radis, les kumquats, le gingembre, la muscade, la marjolaine... Ainsi que le poivre et le piment de Cayenne si vous aimez ça. Évitez les aliments de saveur acide qui stimulent l'énergie du Foie, comme les agrumes, les tomates ou le vinaigre.

## **LA CONSTIPATION**

La médecine occidentale définit la constipation comme une rétention anormale des selles dans l'intestin. Celles-ci ne sont plus évacuées régulièrement. Elles durcissent ce qui rend leur expulsion difficile. Les femmes sont plus sujettes que les hommes à la constipation. Parmi les causes évoquées, les erreurs d'hygiène de vie sont les plus fréquentes : sédentarité (les muscles de la cavité abdominale ne sont plus suffisamment toniques), manque de fibres dans l'alimentation (les selles ne sont pas assez souples pour être évacuées facilement), défaut d'hydratation (elles n'ont pas assez de volume)... Des causes organiques peuvent également intervenir, ainsi qu'un déséquilibre de la flore intestinale.

Dans tous les cas, une correction des erreurs doit accompagner le traitement, que vous choisissiez la médecine traditionnelle chinoise ou les traitements occidentaux. Faites davantage d'exercice (surtout la marche), mangez beaucoup de fruits et légumes (pour les fibres), buvez suffisamment d'eau et de tisanes, intégrez régulièrement à votre alimentation des produits riches en probiotiques (comme les yaourts), rééduquez votre intestin en allant tous les jours à la selle à la même heure. Mais ce n'est pas toujours suffisant. La médecine occidentale préconise alors les laxatifs. Même s'ils sont naturels (plantes), leur usage ne peut être que ponctuel car ils irritent souvent les parois de l'intestin et risquent d'ancrer le problème à long terme.

### ***La constipation vue par la médecine chinoise***

Ce trouble, comme tous les autres, est considéré d'une manière complètement différente par la médecine chinoise qui va rechercher le déséquilibre énergétique à l'origine du problème. Trois cas de figure sont, de loin, les plus fréquents.

**La constipation due à une plénitude de chaleur  
dans le Gros intestin**

Il faut faire de gros efforts pour expulser des selles petites et dures. L'évacuation apporte cependant un soulagement. La constipation entraîne des douleurs intestinales qui vont et qui viennent. Elles peuvent par moments être cuisantes et irradiantes, puis elles cessent rapidement avant de reprendre sans crier gare. L'haleine est chargée, la langue est recouverte d'un enduit jaunâtre. On a toujours chaud et soif. Contrairement à d'autres types de déséquilibre énergétique, on ne ressent aucun soulagement lorsqu'on appuie sur son ventre.

**La constipation par stagnation de l'énergie dans l'Estomac  
et le Gros intestin**

Comme dans le cas précédent, les selles sont petites, dures et difficiles à évacuer. Mais ces efforts, même lorsqu'ils sont couronnés de succès, n'apportent pas de réelle satisfaction. On garde la sensation que l'intestin reste plein. Le ventre est gonflé et douloureux, mais le fait d'appuyer sur le ventre provoque une amélioration hélas très transitoire. On a l'abdomen gonflé et douloureux, mais l'haleine reste normale. On éructe souvent, comme pour diminuer la pression dans le tube digestif. L'appétit s'émousse. Une vague tristesse accompagne parfois ce type de constipation, caractéristique des colopathies fonctionnelles.

**La constipation par vide de Qi et de Sang**

Elle s'accompagne d'un manque de tonus général. On se sent fatigué et on n'a aucune envie d'aller à la selle. L'abdomen est très mou et relâché. Il faut faire de gros efforts pour évacuer des selles petites et très sèches, ce qui intensifie encore la fatigue. Les grands vieillards sont souvent sujets à ce type de constipation, mais ils sont loin d'être les seuls.

***Soigner la constipation due à une plénitude  
de Chaleur dans le Gros intestin***

Dans la mesure où cette constipation est due à une plénitude de chaleur, il va s'agir de disperser l'énergie dans le méridien du Gros intestin. C'est ce qui permettra au transit de reprendre progressivement.

### Programme automassage

Des six points susceptibles de soulager ce type de constipation, cinq sont faciles à localiser et à stimuler soi-même. Il vous faudra de l'aide pour le sixième car il est situé dans le dos. Si personne ne peut le stimuler pour vous, focalisez votre attention sur les autres. La séance complète dure environ un quart d'heure (à raison de 1 à 2 minutes par point), la séance en solo est un peu moins longue.

☞ *Sens de massage* : dispersion



☞ **Le 6 Triple réchauffeur (6 TR)** : les Chinois le nomment *Zhi Gou*, ce qui signifie « Branche du canal ». C'est un point clé pour relancer le transit lorsqu'il est perturbé. Pour le trouver, pliez votre bras de manière à ce que sa face interne soit accessible. Puis comptez 3 travers de doigts au-dessus du pli qui se forme au niveau du poignet lorsque vous ramenez votre main vers le bras. Si vous appuyez à cet endroit, vous sentirez un creux entre les deux os de l'avant-bras, le radius et le cubitus. C'est précisément là que se situe ce point. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre avant-bras.



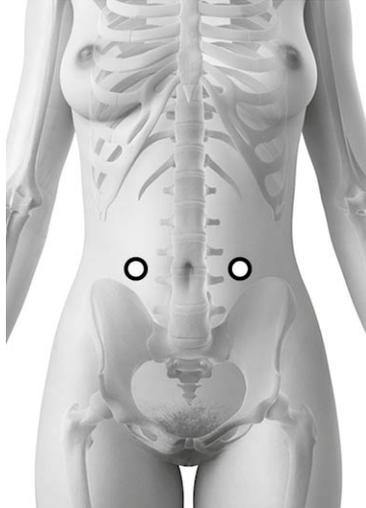
● **Le 11 Gros intestin (11 GI)** : ce point porte un nom très poétique. On l'appelle « Étang courbé » (en Chinois *Qu Chi*). Pour le trouver, pliez votre bras. Un pli de flexion se produit au niveau du coude. Le point se trouve à l'extrémité supérieure de ce pli. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre bras.



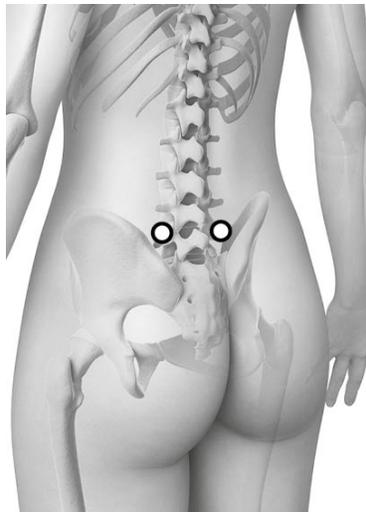
☞ **Le 4 Gros Intestin (4 GI)** : la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écarter le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâtez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.



☞ **Le 37 Estomac (37 E)** : les Chinois l'appellent *Shang Ju Xu*, ce que l'on peut traduire par « Grand vide supérieur ». Il se situe sur la jambe. Pour le trouver facilement, asseyez-vous par terre (sur un tapis ou un coussin) et pliez vos jambes de manière à pouvoir tâter facilement du bout des doigts la crête de votre tibia, depuis la base de la rotule vers la cheville. Lorsque vous avez parcouru le tiers de cette distance, écartez-vous de 1 travers de doigt vers l'extérieur de la jambe. Le point se trouve juste à cet endroit. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre jambe.



📌 **Le 25 Estomac (25 E) :** ce point, nommé *Tian Shu* (ce qui signifie « Pivot céleste »), est également d'un accès très facile. Allongez-vous afin que votre ventre soit accessible. Puis comptez 2 travers de doigt de part et d'autre de votre nombril. C'est tout ! Vous pouvez masser les deux points en même temps.



📌 **Le 25 Vessie (25 V) :** voilà le point qui vous demandera d'être aidé, car il se situe dans le dos. Les Chinois le nomment *Da Chang Shu*, ce qui signifie « Shu du Gros intestin ». Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret afin que votre colonne vertébrale soit facilement accessible, puis penchez-vous en arrondissant le dos. La personne qui vous aide doit trouver la quatrième

vertèbre lombaire (c'est la deuxième en partant du bas). Les points se trouvent à 2 travers de doigt de part et d'autre, au niveau de la base de cette vertèbre. Ils peuvent être massés en même temps.

#### **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE D'ESTRAGON**

Cette huile essentielle est très efficace pour améliorer l'efficacité de vos stimulations locales. Mais elle est irritante pour la peau, il ne faut donc pas l'employer pure. Préparez un mélange avec 6 gouttes d'huile essentielle d'estragon et 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (germe de blé, amande douce, onagre...). Remuez et conservez cette préparation dans un flacon opaque, bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Versez une goutte de cette préparation sur le bout de votre doigt pour masser vos points d'énergie, une fois par jour.

#### **Programme phyto**

Pour soigner les constipations de ce type, la médecine chinoise propose un mélange de plantes associant *Prunus armeniaca*, *Magnolia officinalis*, *Cannabis sativa* et *Rheum palmatum*. Lorsqu'on applique une lecture énergétique aux plantes occidentales, on s'aperçoit qu'on peut les remplacer par le frêne et la guimauve.

 **Le frêne** : ce sont les feuilles de cet arbre que l'on consomme en infusion. Grâce à leur saveur énergétique à la fois acide et douce, elles dispersent également l'énergie dans le méridien du Gros intestin. La phytothérapie occidentale la considère comme doucement laxative. Le frêne se consomme en infusion.

–*En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de feuilles séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, à distance des repas (en milieu de matinée et d'après-midi, par exemple). N'augmentez pas les doses car cette plante possède aussi un effet astringent qui risquerait alors de s'opposer à son action énergétique.

 **La guimauve** : l'utilisation que fait de cette plante la médecine occidentale rejoint celle de la médecine chinoise. Sa saveur est douce, ce qui lui permet

de disperser l'énergie dans le méridien du Gros intestin. Elle favorise ainsi la reprise du transit. En plus de son action énergétique, elle est émolliente et adoucissante, ce qui ne gêne rien. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe d'un mélange de feuilles et de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, au moment qui vous convient le mieux (après le dîner, par exemple).

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Vous allez sélectionner les aliments en fonction de leur nature énergétique plus que de leur saveur. Ce sont les aliments frais ou froids que vous devrez privilégier.

Côté fruits et légumes, ce seront le concombre, les épinards, la laitue, la chicorée, le chou, la tomate, la banane, le melon, la pastèque, la poire, la pomme, la prune... Côté aliments protéinés, ce seront le canard, le lapin, les coquillages, les crustacés... Côté céréales, l'orge, le sarrasin...

En plus, n'oubliez pas les conseils d'hygiène de vie issus de la médecine occidentale, qui ne s'opposent en rien à ce programme énergétique : mangez beaucoup de végétaux riches en fibres, buvez beaucoup d'eau, faites de l'exercice physique et diminuez votre consommation de sucre (et de sucreries).

## ***Soigner la constipation par stagnation de l'énergie dans l'Estomac et le Gros intestin***

Pour éviter la stagnation d'énergie à l'origine des troubles, il faut cette fois stimuler le Qi et relancer sa circulation dans les méridiens de l'Estomac et du Gros intestin. Ce que feront ces quelques gestes : massages de points, plantes médicinales et aliments choisis.

### **Programme automassage**

Ce programme, assez long, comporte sept points, dont six sont faciles à localiser et à masser soi-même. Seul le septième vous demandera l'aide d'un proche. Si personne ne peut le stimuler pour vous, concentrez-vous sur les six autres. Massez ces points matin et soir pendant 1 à 2 minutes chacun. Une séance complète vous prendra ainsi un gros quart d'heure, la séance en solo sera un peu plus courte.

🔄 **Sens de massage :** tonification ↻



📌 **Le 6 Triple réchauffeur (6 TR) :** les Chinois le nomment *Zhi Gou*, ce qui signifie « Branche du canal ». C'est un point clé pour relancer le transit lorsqu'il est perturbé. Pour le trouver, pliez votre bras de manière à ce que sa face interne soit accessible. Puis comptez 3 travers de doigts au-dessus du pli qui se forme au niveau du poignet lorsque vous ramenez votre main vers le bras. Si vous appuyez à cet endroit, vous sentirez un creux entre les deux os de l'avant-bras, le radius et le cubitus. C'est précisément là que se situe ce point. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre avant-bras.



📌 **Le 8 Maître du Cœur (8 MC) :** c'est le « Palais du labeur », en Chinois *Gao Long*. C'est un point réservé à la stimulation digitale (Do-in) ou à la chaleur (Moxas), mais on ne le pique jamais. Vous le localiserez facilement en

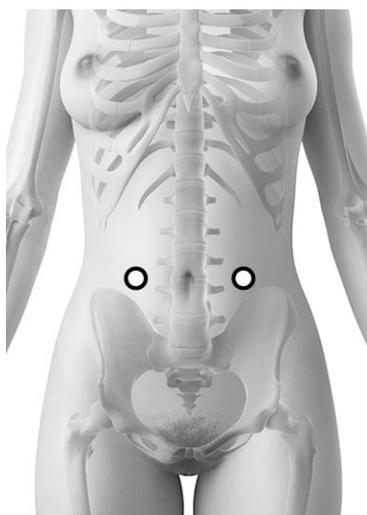
fermant le poing. Il se trouve précisément à l'endroit où se pose l'extrémité de votre majeur sur votre paume lorsque vous effectuez ce geste. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre main.



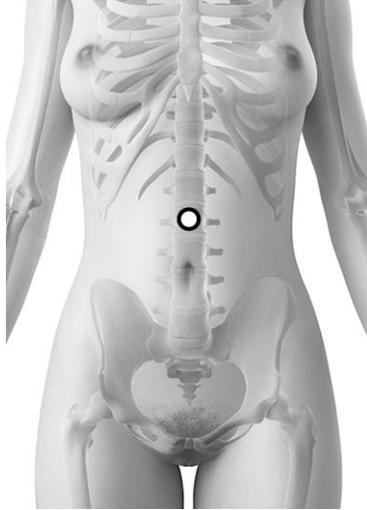
**Le 3 Foie (3 F)** : son nom chinois est *Tai Chong*, ce qui signifie « Grand carrefour ». Il se situe sur le dessus du pied. Pour le trouver, posez d'abord votre pied bien à plat sur le sol. Puis posez un doigt sur la commissure qui se forme entre les deux premiers orteils. Vous trouverez le point à 3 travers de doigt au-dessus de la jointure. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



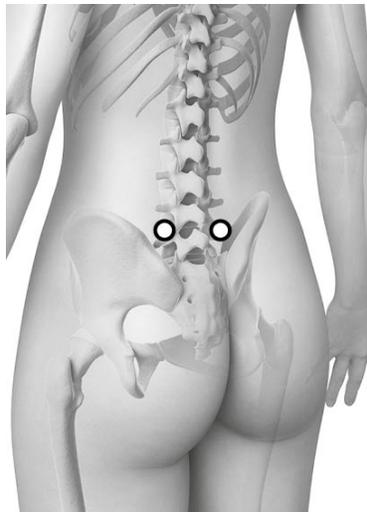
📍 **Le 37 Estomac (37 E)** : les Chinois l'appellent *Shang Ju Xu*, ce que l'on peut traduire par « Grand vide supérieur ». Il se situe sur la jambe. Pour le trouver facilement, asseyez-vous par terre (sur un tapis ou un coussin) et pliez vos jambes de manière à pouvoir tâter facilement du bout des doigts la crête de votre tibia, depuis la base de la rotule vers la cheville. Lorsque vous avez parcouru le tiers de cette distance, écartez-vous de 1 travers de doigt vers l'extérieur. Le point se trouve juste à cet endroit. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre jambe.



📍 **Le 25 Estomac (25 E)** : ce point, nommé *Tian Shu* (ce qui signifie « Pivot céleste »), est également d'un accès très facile. Allongez-vous ou mettez-vous debout, et comptez 2 travers de doigt de part et d'autre de votre nombril. C'est tout ! Vous pouvez masser ces deux points en même temps.



📍 **Le 12 Vaisseau Conception (12 VC) :** les Chinois le nomment *Zhong Wan*, ce qui signifie « Estomac central ». Il est également situé sur l'abdomen, ne changez donc pas de position. Tracez du bout du doigt une ligne médiane verticale partant de votre nombril et remontant vers votre plexus. Le point se trouve à 4 travers de doigt au-dessus de votre ombilic.



📍 **Le 25 Vessie (25 V) :** voilà le point qui vous demandera d'être aidé car il se situe dans le dos. Les Chinois le nomment *Da Chang Shu*, ce qui signifie « Shu du Gros intestin ». Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret afin que votre colonne vertébrale soit facilement accessible, puis penchez-vous en arrondissant le dos. La personne qui vous aide doit trouver la quatrième

vertèbre lombaire (c'est la deuxième en partant du bas). Les points se trouvent à 2 travers de doigt de part et d'autre, au niveau de la base de cette vertèbre. Ils peuvent être massés en même temps.

 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE CORIANDRE**

Cette huile essentielle, extraite des graines de coriandre, stimule l'énergie de la Terre, donc de l'Estomac. Elle est idéale pour stimuler avec plus d'efficacité vos points d'énergie, car elle n'est pas irritante pour la peau. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser chaque point, une fois par jour (le matin de préférence).

**Programme phyto**

La pharmacopée chinoise désigne un ensemble de plantes capables de faire circuler le Qi lorsqu'il est entravé et qu'il stagne. Parmi elles, *Pharbitis nil*, *Corydalis* et *Yanhuso*. Les plantes occidentales susceptibles de les remplacer sont la coriandre et la sarriette.

 **La coriandre** : elle stimule le Yang de la Terre, l'élément auquel est relié le méridien de l'Estomac. Elle permet donc à l'énergie de mieux circuler dans ce méridien. Cette plante tonifiante agit notamment au niveau digestif. Ses feuilles fraîches s'utilisent en cuisine. Ses graines séchées se consomment en infusion.

–*En pratique* : pour l'infusion, comptez ½ cuillerée à soupe de graines pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour après les principaux repas. En plus, ajoutez des feuilles de coriandre fraîche, ciselées, dans vos salades, vos mélanges de légumes cuits, vos plats de volailles, vos poissons au four... Et même vos desserts. Elle est délicieuse avec les fruits frais. Mais elle ne doit pas cuire.

 **La sarriette** : grâce à sa saveur amère, elle stimule la circulation de l'énergie dans plusieurs méridiens, notamment ceux de l'Estomac et du Gros intestin. Pour elle aussi, la pratique occidentale rejoint les conseils de la médecine chinoise, puisqu'elle est prescrite chez nous pour stimuler la digestion, régulariser les contractions des muscles intestinaux, diminuer la

fermentation intestinale et faciliter l'expulsion des gaz. Sur les deux plans, la sarriette est une grande amie pour ceux qui souffrent de ce type de constipation. C'est en même temps une plante aromatique de cuisine et une plante médicinale qui se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, en dehors des repas. En cuisine, ajoutez-la en début de cuisson afin qu'elle diffuse, grâce à la chaleur, son parfum et ses principes actifs.

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Vous allez choisir des aliments de nature chaude ou tiède (peu importe leur saveur énergétique, c'est leur nature qui compte). Ce sont eux qui sauront relancer la circulation du Qi dans votre organisme : gingembre, ail, fenouil, abricot, cerise, litchi, pêche, pistache, crevettes, moules, œuf, viande d'agneau... Ainsi que le piment et le poivre si vous aimez les goûts forts.

Évitez seulement les aliments de saveur acide (agrumes, tomates, vinaigre...) qui ont une action légèrement astringente susceptible de contrarier l'effet de la stimulation énergétique.

## ***Soigner la constipation par vide de Qi et de Sang***

Pour relancer le transit perturbé, il faut nourrir le sang et relancer le Qi, notamment en tonifiant l'énergie dans le méridien de la Rate. Il convient aussi d'augmenter la quantité de liquide transitant par le Gros intestin (donc, boire davantage d'eau et de tisanes).

### **Programme automassage**

Sept points composent cette séance, dont six sont facilement accessibles. Profitez-en ! Massez-les matin et soir. Cela vous prendra moins d'un quart d'heure, pour un effet rapide et durable. Lorsque vous avez près de vous quelqu'un qui peut vous aider, demandez-lui de masser le septième. Cela rallongera la séance d'à peine deux minutes.

☞ **Sens de massage** : tonification ↻



☞ **Le 6 Triple Réchauffeur (6 TR)** : comme pour les autres types de constipation, il convient de stimuler ce point appelé par les Chinois *Zhi Gou*, ce qui signifie « Branche du canal ». Il est situé sur la face interne de l'avant-bras, à 3 travers de doigts au-dessus du pli du poignet, dans le creux qui se forme entre le radius et le cubitus. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre bras.



☞ **Le 6 Rate (6 Rt)** : en Chine, les médecins l'appellent *San Yin Jiao*, ce qui veut dire « Intersection des trois Yin ». Pour le trouver, commencez par poser un pied bien à plat sur le sol. Puis partez de votre malléole interne (l'os saillant au niveau de la cheville sur la face interne de la jambe) et comptez

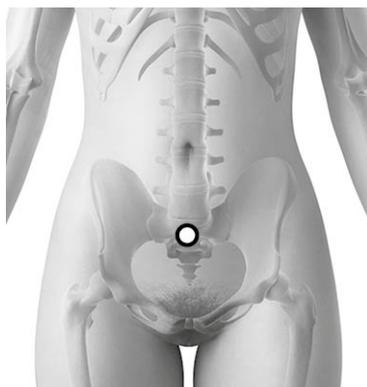
4 travers de doigt au-dessus. C'est là que se situe ce point. Procédez de la même manière de l'autre côté.



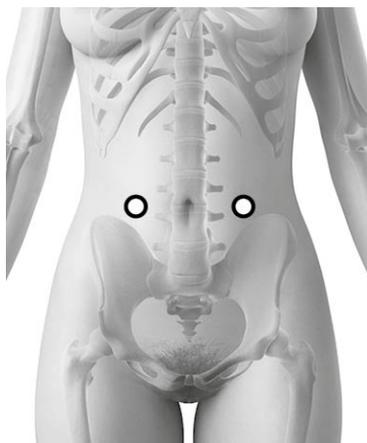
**Le 36 Estomac (36 E) : *Zu San Li***, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt en dessous (à la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 6 Rein (6 R)** : c'est le *Zhao Hai*, ce qui signifie « Mer brillante ». Ce point est situé sur la face interne du pied, dans le petit creux qui se forme à 1 travers de doigt en dessous de la pointe de la malléole. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre pied.



☯ **Le 4 Vaisseau Conception (4 VC)** : dans la tradition chinoise, ce point se nomme *Guan Yuan*, ce qui signifie « Barrière originelle ». Il se situe sur l'abdomen. Allongez-vous et tracez du bout du doigt une ligne médiane allant de votre nombril à votre pubis. Le point se trouve à 4 travers de doigts en dessous de l'ombilic.



☯ **Le 25 Estomac (25 E)** : très facile à repérer, ce point, appelé *Tian Shu* dans la tradition (c'est-à-dire « Pivot céleste »), se trouve sur l'abdomen, à 2 travers de doigts de part et d'autre du nombril. Vous pouvez masser les deux points en même temps.



**Le 4 Vaisseau Gouverneur (4 VG) :** les Chinois le nomment justement *Ming men*, ce qui peut se traduire par « Porte du mandat céleste ». Ce point est situé sur la colonne vertébrale. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, de manière à ce que la personne qui vous accompagne puisse avoir facilement accès à votre dos. Puis, tracez du bout du doigt une ligne horizontale partant de votre nombril et faisant le tour de votre abdomen. Dans votre dos, cette ligne passe par l'extrémité inférieure de votre 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire. Le point se trouve à ce niveau, sur la colonne vertébrale. Pour plus d'efficacité, ce point peut aussi être chauffé avec un moxa.

**LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE CANNELLE**

L'huile essentielle extraite de cette plante aromatique stimule la circulation de l'énergie dans le méridien de la Rate. C'est important pour relancer le transit lorsqu'il est perturbé par un vide de Qi. Utilisez-la pour masser les points énergétiques les plus facilement localisables. Mais attention : elle est très irritante pour la peau, ne l'employez jamais pure. Préparez un mélange en versant seulement 3 gouttes d'huile essentielle dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (amande douce, onagre, germe de blé...). Conservez la préparation dans un petit flacon opaque, bien bouché, que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Agitez bien le flacon avant chaque usage, puis posez une goutte sur le bout du doigt avant de masser vos points.

Dans les préparations de phytothérapie couramment prescrites par les médecins chinois pour soulager ce type de constipation, on trouve souvent *Astragalus membranaceus* et *Angelica sinensis*. En Occident, ces plantes peuvent être remplacées par une plante chinoise facile à trouver : le ginseng. Le traitement l'associe à l'éleuthérocoque, une plante stimulante venue de Sibérie.

🌸 **Le ginseng** : cette plante possède une saveur à la fois douce et amère. Elle est reconnue comme tonifiante en Orient comme en Occident. Elle stimule l'énergie *Jing* au niveau des Reins, ce qui explique sa réputation de plante aphrodisiaque. Elle relance l'énergie dans le corps tout entier, tonifie la digestion et, par contrecoup, améliore le transit lorsque les problèmes sont liés à un manque d'énergie.

– *En pratique* : vous trouverez sur le marché de nombreuses préparations à base de ginseng (extrait sec en gélules, extrait liquide en ampoules, extrait alcoolique en flacon compte-gouttes...). La posologie dépend de la teneur en principes actifs de chaque produit. Conformez-vous aux indications inscrites sur l'emballage. Prenez votre ginseng le matin. Passé 15 heures, son effet excitant risque de perturber votre sommeil.

🌸 **L'éleuthérocoque** : cette plante, qui nous vient de Sibérie, est aujourd'hui couramment prescrite en Occident pour combattre la fatigue. Cette vertu tonifiante apparaît aussi lorsque l'on envisage l'éleuthérocoque sous un angle énergétique. Et c'est grâce à son effet stimulant que cette plante améliore le transit perturbé par un manque d'énergie.

– *En pratique* : comme la précédente, vous la trouverez sous forme d'extrait sec (en gélules) ou liquide (en ampoules). Cependant, la forme galénique la plus efficace semble l'extrait alcoolique (teinture-mère ou alcoolat) car certains de ses principes actifs ne sont solubles que dans l'alcool. Comptez 30 gouttes dans un verre d'eau, deux fois par jour (le matin et à midi, pas le soir), en association avec le ginseng.

Le meilleur moyen de corriger un vide de Qi, c'est d'avoir une alimentation variée car toutes les saveurs sont susceptibles de relancer la circulation de l'énergie à condition d'être équilibrées. Prenez soin de boire abondamment, car vous devez augmenter la quantité de liquide dans l'intestin (de l'eau, des jus de fruits frais, des tisanes). Enfin, vous pouvez mettre légèrement l'accent sur les aliments amers qui tonifient l'énergie du Rein, laquelle est à la base de toute l'énergie du corps. Mettez par exemple au menu des asperges, de la chicorée, de la laitue, de la scarole... Et surtout, buvez du thé vert et un peu de café.

## **LA DYSMÉNORRHÉE (DOULEURS DE RÈGLES)**

Voilà un trouble typiquement féminin auquel peu de femmes échappent totalement. La médecine officielle parle de dysménorrhée. Chez certaines, les douleurs sont récurrentes, chez d'autres ponctuelles. Leur intensité est tout aussi variable. Les douleurs peuvent se manifester avant le début des règles, jouant alors un rôle annonciateur. Elles peuvent aussi être très présentes au début des règles et s'arrêter rapidement, ou au contraire apparaître progressivement pour atteindre un sommet au bout de quelques jours. Certaines adolescentes ont des règles douloureuses dès la puberté, alors que ce trouble se manifeste chez d'autres au bout de plusieurs années. Elles s'accompagnent parfois de malaises digestifs, de nervosité, voire de rougeurs cutanées.

On le voit, ces douleurs ont une multitude de visages. Sourdes, lancinantes, aiguës, spasmodiques..., elles sont supportables tant qu'elles ne sont pas trop fréquentes. Mais les femmes qui ont rendez-vous avec elles tous les mois cherchent des solutions efficaces. Aujourd'hui, la médecine occidentale les traite avec des médicaments antidouleur (paracétamol, ibuprofène...), ou des corrections hormonales lorsque la souffrance plante ses racines dans un déséquilibre à ce niveau (insuffisance en progestérone, excès d'hormones thyroïdiennes...).

### ***Les douleurs de règles vues par la médecine chinoise***

La médecine chinoise voit, dans ces douleurs récurrentes, un déséquilibre énergétique. Comme toujours ! Les plus fréquents sont de deux sortes : une

stagnation de l'énergie du Foie, ou une déficience du Qi et du Sang.

#### **La dysménorrhée par stagnation de l'énergie du Foie**

La douleur se manifeste dès le début des règles, voire quelques jours avant. On se sent gonflée, l'abdomen est comme distendu. La douleur, qui part du ventre pour irradier dans la région lombaire, est soulagée par la chaleur (la bonne vieille bouillotte). Ce type de douleur de règles résulte d'une stagnation de l'énergie dans le méridien du Foie. Celle-ci ne parvient plus à faire circuler correctement le Sang ni à l'acheminer jusqu'à l'utérus. Cette stagnation du sang dans la région de l'abdomen provoque la douleur.

#### **La dysménorrhée par déficience du Qi et du Sang**

Cette fois, la douleur apparaît pendant les règles, parfois même vers la fin. On frissonne, on a les mains et les pieds froids. Le visage est pâle, on ressent des palpitations et une vague sensation de vertige lorsqu'on se met debout. La chaleur apporte un soulagement à cette douleur qui siège dans le bas du ventre, mais moins que les pressions sur l'abdomen. Ce type de dysménorrhée est dû à une déficience globale du Qi et du Sang.

### ***Soigner les douleurs de règles par stagnation de l'énergie du Foie***

Le programme aura pour but de drainer l'énergie du Foie et de remettre le Sang en circulation. C'est ce qui finira par effacer les douleurs de règles, à condition de pratiquer les gestes pendant une période assez longue (comptez une quinzaine de jours au moins), et pas seulement pendant les règles.

#### **Programme automassage**

Les six points que nous vous proposons sont, pour cinq d'entre eux, facilement accessibles. Le sixième, qui se situe dans le dos est optionnel. Occupez-vous de lui seulement si un proche peut vous aider. Une séance complète dure une quinzaine de minutes si vous vous attardez 1 à 2 minutes sur chaque point (ou couple de point), une séance solo un peu moins.

 **Sens du massage** : tonification





👉 **Le 10 Rate (10 Rt) :** en médecine chinoise, on l'appelle *Xue Hai*. Cela signifie « Mer du sang ». Sa stimulation active globalement la circulation du Sang, ce qui se répercute rapidement sur l'énergie de la Rate. Pour trouver ce point, commencez par vous mettre debout, les jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier les genoux. Du bout du doigt, remontez sur la face interne de votre genou jusqu'à sentir le coin supérieur de la rotule. Un muscle s'insère à cet endroit (le muscle vaste). Le point à stimuler se trouve juste là. Procédez de la même manière de l'autre côté.



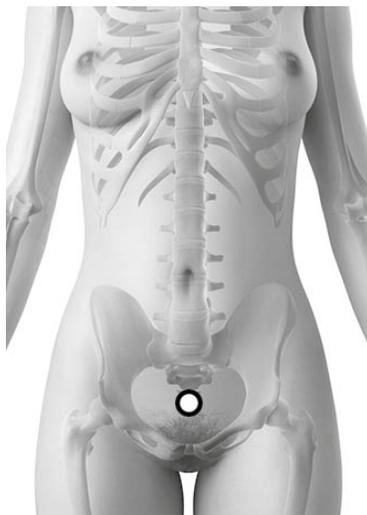
**Le 8 Rate (8 Rt)** : les Chinois nomment *Di Ji*, c'est-à-dire « Important pour la Terre ». Ce point se situe sur la face interne de la jambe. Pour le trouver, tracez une ligne verticale qui part de la malléole interne (l'os saillant de la cheville) et qui va jusqu'à l'extrémité supérieure du tibia. Le point se situe 4 travers de doigt sous la partie renflée et arrondie de l'os. Vous pouvez le masser debout ou assis. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre jambe.



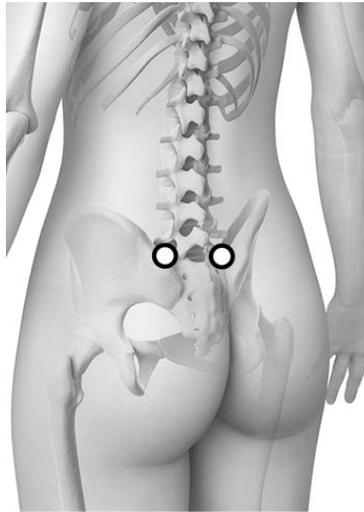
📍 **Le 3 Foie (3 F)** : son nom chinois est *Tai Chong*, ce qui signifie « Grand carrefour ». Il se situe sur le dessus du pied. Pour le trouver, posez d'abord votre pied bien à plat sur le sol. Puis posez un doigt sur la commissure qui se forme entre les deux premiers orteils. Vous trouverez le point à 3 travers de doigt au-dessus de cette jointure. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



📍 **Le 4 Gros Intestin (4 GI)** : la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écartier le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâtez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.



📍 **Le 3 Vaisseau Conception (3 VC)** : ce point très important se nomme *Zhong Ji*, ce qui signifie « centre parfait ». Pour le trouver, allongez-vous ou mettez-vous debout (assis vous aurez du mal à le trouver). Dessinez du bout du doigt la ligne verticale médiane qui va de votre pubis à votre nombril. Le point se trouve à 2 travers de doigt au-dessus de l'os pubien.



📍 **Le 32 Vessie (32 V)** : ce point fut baptisé *Ci Liao*, par les Chinois, ce qui signifie « deuxième trou sacré ». De fait, il est situé précisément dans la dépression qui se forme au niveau du deuxième trou sacré. Pour le trouver, la démarche est un peu plus complexe. Asseyez-vous et penchez-vous vers l'avant en arrondissant votre dos. Puis demandez à la personne qui vous accompagne de poser ses doigts de part et d'autre de la colonne vertébrale, dans le bas du dos (sur le sacrum). Elle sentira une série de petits creux. Le deuxième trou sacré est, comme son nom l'indique, celui qu'elle rencontrera en deuxième lorsqu'elle remontera vers la zone lombaire. Les points droit et gauche peuvent être stimulés en même temps.

💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE CYPRÈS**

Cette huile essentielle est utilisée en Occident pour stimuler la circulation sanguine, notamment en cas de varices ou de règles insuffisantes. Celle extraite du cyprès de Provence (*Cuprus sempervirens*) possède une nature énergétique chaude qui lui permet de tonifier l'énergie dans le méridien du Foie. Elle est parfaite pour améliorer l'efficacité

de vos massages de points. Comme elle n'est pas irritante, vous pouvez l'utiliser pure. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser chaque point, matin et soir.

### **Programme phyto**

Pour soulager ce type de douleurs, la médecine chinoise propose des mélanges de plantes associant notamment *Bupleurum sinensis*, *Ponsirus trifoliata*, *Paeonia lactiflora*, *Cyperus rontondus*... Dans la pharmacopée occidentale, l'armoise et le chardon-marie ont des vertus énergétiques proches.

🌸 **L'armoise** : vous rappelez-vous ? C'est un travail sur une variété d'armoise qui a valu à la médecine chinoise son premier prix Nobel. L'armoise pousse aussi sous nos cieux. Dans notre mythologie, elle est associée à la déesse Artémis, protectrice des femmes, à qui elle doit son nom. Elle fait partie de notre pharmacopée occidentale (même si ce n'est pas exactement la même variété de plante) qui la préconise en cas de... douleurs de règles ! Sur le plan énergétique, sa saveur amère tonifie l'énergie dans le méridien du Foie. Elle se consomme en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, à l'heure qui vous convient le mieux.

🌸 **Le chardon-marie** : elle aussi possède une saveur énergétique amère, ce qui lui permet de tonifier l'énergie dans le méridien du Foie. En phytothérapie occidentale, elle est réputée tonifier la circulation sanguine de retour en cas de varices ou d'hémorroïdes. Finalement, tout cela n'est pas très éloigné. Vous pouvez consommer le chardon-marie en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, avant les deux principaux repas.

### **🍴 DANS L'ASSIETTE...**

Misez sur les aliments de saveur piquante pour faire circuler à la fois le Sang et l'énergie. Utilisez l'ail et l'oignon, mangez régulièrement du fenouil, des radis, des pêches... Pensez

aussi aux épices (poivre, piment de Cayenne, gingembre, noix de muscade...) pour relever vos plats. Pensez également à intégrer à vos plats de la cannelle, fréquemment utilisée en médecine chinoise pour faire circuler le Sang. Elle n'est pas réservée aux desserts. Elle se marie très bien avec les viandes blanches, les volailles et les légumes.

## ***Soigner les douleurs de règles par déficience du Qi et du Sang***

L'objectif du traitement est de nourrir et stimuler à la fois le Qi et le Sang qui sont déficients. Tous les conseils qui suivent ont cette fonction. Ils soulageront vos douleurs à condition de les pratiquer régulièrement (au moins quinze jours), et pas seulement au moment des règles.

### **Programme automassage**

Les trois premiers points sont facilement accessibles. Si vous êtes seule, concentrez-vous sur eux. Mais si quelqu'un peut vous donner un coup de main, ajoutez les deux autres points que vous ne pourrez pas stimuler vous-même puisqu'ils sont situés dans le dos. Massez-les 1 à 2 minutes, matin et soir. Votre programme complet durera ainsi moins d'un quart d'heure, et la séance solo moins de dix minutes.

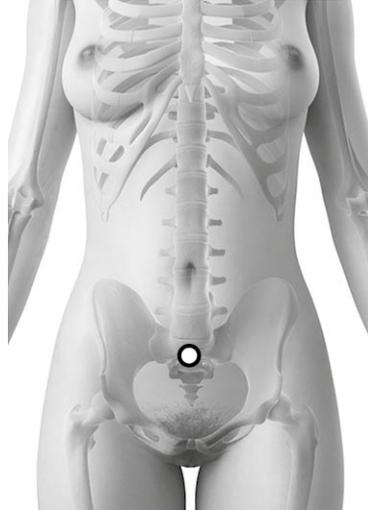
***☯ Sens de massage : tonification*** 



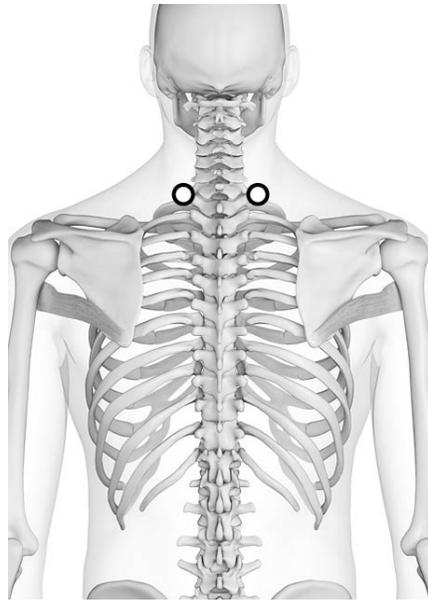
☯ **Le 6 Rate (6 Rt)** : en Chine, les médecins l'appellent *San Yin Jiao*, ce qui veut dire « Intersection des trois Yin ». Pour le trouver, commencez par poser un pied bien à plat sur le sol. Puis partez de votre malléole interne (l'os saillant au niveau de la cheville sur la face interne de la jambe) et comptez 4 travers de doigt au-dessus. C'est là que se situe ce point. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 36 Estomac (36 E)** : *Zu San Li*, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt en dessous (à la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.

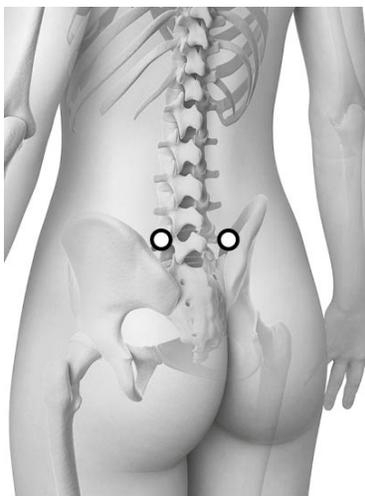


🕒 **Le 4 Vaisseau Conception (4 VC)** : dans la tradition chinoise, on le nomme *Guan Yuan*, ce qui signifie « Barrière originelle ». Pour le localiser facilement, mettez-vous debout ou allongez-vous. Puis dessinez du bout d'un doigt la ligne verticale médiane qui va de votre nombril à votre pubis. Le point se trouve sur cette ligne, à 4 travers de doigt au-dessous de l'ombilic.



🕒 **Le 17 Vessie (17 V)** : c'est le point *Ge Shu*, que l'on pourrait traduire par « Shu du diaphragme ». Il se situe dans le dos. Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, puis penchez-vous en avant en courbant le dos et la nuque

de manière à ce que votre colonne vertébrale soit facilement accessible pour la personne qui vous aide. Une excroissance osseuse apparaît à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. À partir de ce lieu facilement repérable, la personne doit tâter vos vertèbres vers le bas et en compter 7. Les points se trouvent de part et d'autre de la base de cette 7<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt à gauche et à droite. Les deux points peuvent être massés en même temps.



**Le 23 Vessie (23 V) :** dans la tradition, on l'appelle *Shen Shu*, ce qui signifie « Shu des Reins ». Ce point se trouve dans le dos. Vous êtes toujours assis. Tracez du bout du doigt une ligne horizontale partant de votre nombril et faisant le tour de votre abdomen. Dans votre dos, cette ligne passe par l'extrémité inférieure de votre 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire. Penchez-vous en avant en arrondissant le dos, puis demandez à la personne qui vous accompagne de compter deux travers de doigt de part et d'autre de votre colonne vertébrale au niveau de cette ligne. Il pourra ensuite stimuler en même temps le point droit et le gauche.

**LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE FENOUIL**

Elle dynamise le Qi et relance sa circulation dans l'organisme. Cette huile essentielle est d'un maniement délicat et il ne faut jamais l'avaler en dehors d'une prescription médicale. Elle est irritante pour la peau. Il faut donc préparer un mélange en versant 6 gouttes dans 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (amande douce, germe de blé, onagre...). Conservez

cette préparation dans un petit flacon opaque, bien bouché, que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Remuez bien avant usage, puis versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser les points d'énergie matin et soir.

### **Programme phyto**

En Chine, les médecins prescrivent un mélange baptisé *Wen Jing Tang*, qui associe de nombreuses plantes dont *Zingiber officinalis*, *Pinellia ternata*, *Cinamonnum cassia* et *Ligusticul Wallichii*. Dans la pharmacopée occidentale, on soignera plutôt ce type de mal de tête avec du souci et de l'angélique, qui possèdent une nature énergétique proche.

 **Le souci** : cette plante possède une saveur énergétique à la fois amère et douce. Elle tonifie ainsi l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac qui sont tous les deux impliqués dans la transformation des aliments en énergie. On comprend aisément qu'une bonne circulation de l'énergie dans ces méridiens tonifie le corps tout entier. Bonne surprise : le souci est également prescrit, en phytothérapie occidentale, pour soulager les règles douloureuses. Cette plante se consomme en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de pétales séchés pour un bol d'eau bouillante, puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, de préférence loin des repas.

 **L'angélique** : cette plante va encore plus loin que la précédente, puisqu'elle tonifie l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac, mais aussi du Cœur, du Poumon et du Foie. L'angélique stimule ainsi globalement le Qi. La tradition occidentale lui reconnaît une action calmante contre les douleurs spasmodiques, notamment celles des règles. Ses semences se consomment en infusion.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de semences séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, après l'un des principaux repas (elle est, en plus, digestive).

Pour tonifier le Sang et relancer l'énergie, plusieurs saveurs sont efficaces. Les aliments piquants font circuler les fluides (ail, céleri, fenouil, oignon, radis, poivre, piment de Cayenne, gingembre, noix de muscade...). Les aliments salés favorisent la production du Qi par le Rein (algues, coquillages, crustacés, jambon, sauce de soja...). Mais n'abusez pas des aliments de saveur douce (notamment le sucre et les sucreries). À petite dose, ils tonifient l'énergie de la Rate, mais en trop grande quantité, ils l'entravent, freinent la circulation du Sang et la production du Qi.

## **LA DYSPEPSIE (DIGESTION LENTE ET DIFFICILE)**

On se sent lourd après le repas, avec parfois des remontées acides désagréables, quand ce n'est pas une sensation de brûlure. Des nausées peuvent accompagner cette lourdeur digestive, ainsi que des ballonnements qui produisent des éructations. Cet ensemble de symptômes, la médecine occidentale le baptise dyspepsie. C'est un trouble fréquent, qui se manifeste souvent dans les moments de stress ou d'excès alimentaires. Ce n'est pas une maladie grave, mais elle peut devenir pénible lorsqu'elle s'installe.

### ***La dyspepsie vue par la médecine chinoise***

Ce sont des déséquilibres dans l'énergie du Foie qui sont généralement à l'origine de ce trouble, au regard de la médecine chinoise. Mais les manifestations seront différentes selon qu'il s'agit d'une stagnation du Qi du Foie ou d'une dysharmonie entre le Foie et la Rate.

#### **La dyspepsie par stagnation du Qi du Foie**

Les remontées acides vont parfois jusqu'aux vomissements. Les ballonnements sont tels que le ventre est tendu, douloureux au toucher. Les éructations puissantes n'apportent guère de soulagement. L'appétit s'émousse parfois jusqu'au dégoût. Les selles sont pâteuses. La langue est recouverte d'une couche épaisse et grasse. L'ensemble de ces symptômes est provoqué par plusieurs facteurs énergétiques. Une stagnation du Qi du Foie provoque, à distance, un déséquilibre entre l'énergie de l'Estomac et celle de la Rate. Cette réaction en chaîne entrave le processus digestif. La nourriture stagne dans l'Estomac, ce qui provoque notamment les ballonnements et les remontées acides.

#### **La dyspepsie par dysharmonie entre le Foie et la Rate**

Les symptômes sont dominés par les ballonnements. Pas d'éructations, mais des borborygmes sonores qui agitent le ventre. Les selles sont irrégulières, plutôt liquides. Les signes psycho-émotionnels sont très présents : tristesse diffuse (souvent dénuée de raison objective), alternance de nervosité et d'abattement, poussées de colère... On soupire avec force, comme pour se libérer d'un poids. L'appétit vacille. C'est une rupture d'harmonie entre

l'énergie du Foie et celle de la Rate qui est responsable de ces troubles désagréables.

### ***Soigner la dyspepsie par stagnation du Qi du Foie***

Avant tout, le programme vise à tonifier l'énergie du Foie tout en dispersant légèrement celle de la Rate. C'est ce qui va permettre de relancer une circulation harmonieuse dans ces deux méridiens, ainsi que dans celui de l'Estomac qui subit les déséquilibres des deux précédents. Une fois l'équilibre rétabli, les symptômes cesseront peu à peu.

#### **Programme automassage**

Tous les points que nous avons choisis sont accessibles. Vous pouvez donc les masser seul. Mais ils sont nombreux : huit au total. La séance complète sera un peu longue : 15 à 20 minutes si vous massez chaque point pendant 1 à 2 minutes. Mais l'effort est justifié. Procédez ainsi matin et soir jusqu'à ce que les troubles aient complètement cessé.

🌀 **Sens du massage** : tonification ↻



📍 **Le 4 Rate (4 Rt)** : son nom traditionnel, *Gong Sun*, signifie « Grand-père et petits-enfants ». Une appellation très évocatrice. Ce point est associé à l'élément Terre, puisqu'il crée la jonction entre ses deux organes, la Rate et l'Estomac. Il est très important pour rétablir l'harmonie énergétique dans la région digestive. Pour le trouver, posez votre pied bien à plat sur le sol. Du

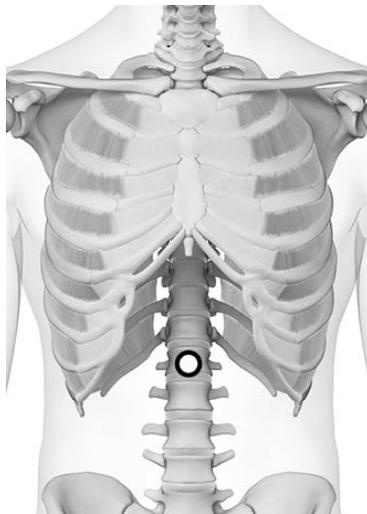
bout du doigt, suivez sa face interne en partant du côté du gros orteil et en allant vers le talon. Dès que votre doigt atteint le creux de la voûte plantaire, arrêtez-vous : le point est là, sous l'articulation du premier os métatarsien. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre pied.



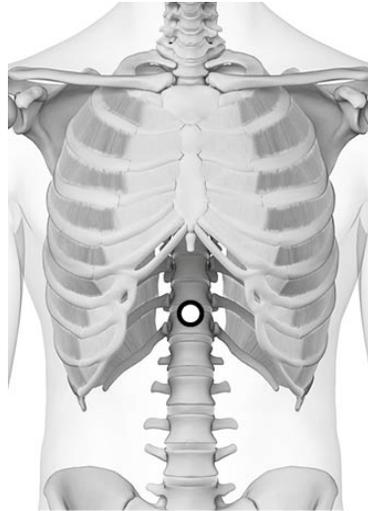
**Le 2 Foie (2 F)** : on l'appelle traditionnellement *Xing Jian*, une expression difficile à traduire. Il se situe sur le dessus du pied. Pour le trouver, laissez votre pied bien à plat sur le sol. Puis posez un doigt sur la commissure qui se forme entre les deux premiers orteils. Vous trouverez le point à 1 travers de doigt au-dessus de cette jointure. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



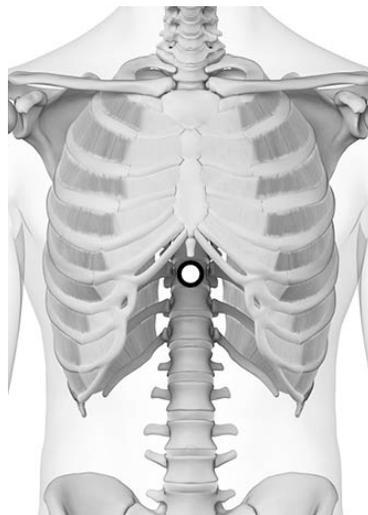
**Le 36 Estomac (36 E)** : les Chinois le nomment *Zu San Li*, ce qui signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds posés bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier le genou. Tâchez la base de votre rotule jusqu'à ce qu'elle rencontre l'arrête du tibia. Puis comptez 1 travers de doigt vers l'extérieur de la jambe. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☞ **Le 10 Vaisseau Conception (10 VC)** : ce point porte le nom traditionnel de *Xia Wan*, ce qui signifie « Estomac inférieur ». Il se situe sur l'abdomen. Pour le trouver, mettez-vous debout ou allongez-vous de manière à avoir un accès facile à votre ventre. Puis tracez du bout du doigt une ligne médiane partant de votre nombril et montant vers votre sternum. Le point se trouve sur cette ligne, à 3 travers de doigt au-dessus de votre ombilic.



☞ **Le 12 Vaisseau Conception (12 VC)** : les Chinois le nomment *Zhong Wan*, ce qui signifie « Estomac central ». Ne changez pas de position pour le masser, car ce point se trouve 1 travers de doigt au-dessus du précédent (soit 4 travers de doigt au-dessus du nombril), sur la même ligne médiane.



☯ **Le 21 Rein (21 R)** : les Chinois l'appellent *You Men*, une expression difficilement traduisible. C'est le troisième point de cette série abdominale. Pour le trouver, restez toujours dans la même position. Le point se trouve sur la même ligne médiane, mais plus haut, à 1 travers de doigt sous la base du sternum.



☯ **Le 6 Maître du Cœur (6 MC)** : son nom chinois *Nei Guan*, signifie « Barrière interne ». Ce point se trouve sur la face interne de l'avant-bras. Pour le trouver, asseyez-vous au bord d'une table et posez-y votre coude. Tournez le bras de manière à ce que sa face interne soit face à vous. Tracez du bout du doigt une ligne verticale qui partage votre avant-bras en deux. Le point se trouve sur cette ligne, à 2 travers de doigt au-dessus du pli qui se forme lorsque vous pliez le poignet. Procédez de la même manière de l'autre côté.



📍 **Le 13 Foie (13 F)** : ce point porte le nom de *Zhang Men*, ce qui signifie « Porte des manifestations ». Pour le trouver, couchez-vous sur le côté droit, le bras droit replié de manière à pouvoir toucher vos côtes, et levez le bras gauche au-dessus de la tête. Le point se situe à l'extrémité interne de la première côte flottante (la deuxième en partant du bas). La position peut avoir l'air un peu acrobatique, mais elle est assez simple et le point est facile à localiser. Ensuite, tournez-vous et procédez de la même manière de l'autre côté.

#### 💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE MÉLISSE**

L'huile essentielle extraite de cette plante aromatique courante harmonise l'énergie de la Rate grâce à sa saveur à la fois douce et amère. Elle décuplera l'effet de vos massages de points. Comme elle n'est pas irritante pour la peau, vous pouvez l'utiliser pure. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de procéder à la stimulation matin et soir.

#### **Programme phyto**

Pour répondre aux dyspepsies par stagnation du Qi du Foie, la médecine chinoise propose un mélange de plantes associant notamment *Crataegus pinnatifida*, *Pinellia ternata*, *Poria cocos*, *Citrus tangerina*, *Forsythia suspensa*, *Raphanus sativus*... La phytothérapie occidentale dispose de plantes aux vertus énergétiques proches : le tilleul et la fumeterre.

🌸 **Le tilleul** : dans la pharmacopée occidentale, il est paré de multiples vertus. On le conseille notamment pour ses vertus apaisantes et digestives. Cette deuxième utilisation rejoint la conception chinoise, qui classe le tilleul parmi les plantes capables d'harmoniser l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. Indirectement, cela permet au Qi du Foie de se tonifier et de reprendre sa place dans le grand ballet énergétique. Pour cela, il ne faut pas se contenter d'une simple infusion, mais d'une décoction de feuilles et fleurs (pas de l'aubier). Préparez votre décoction pour la journée. Vous l'emporterez avec vous et pourrez la boire par petites quantités au fil des heures.

– *En pratique* : faites bouillir pendant 10 minutes 50 grammes de fleurs séchées (environ 5 cuillerées à soupe) dans 1 litre d'eau, puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer soigneusement. Versez cette préparation dans une bouteille et conservez-la à l'abri de la lumière et de la chaleur. Buvez le litre de décoction dans la journée.

🌸 **La fumeterre** : elle possède une saveur à la fois acide, amère et salée. Cela lui donne la capacité de stimuler la circulation de l'énergie dans le méridien du Foie, très impliqué dans ce type de dyspepsie. En Occident, elle est traditionnellement conseillée pour éviter les effets néfastes des excès alimentaires (on parlait autrefois de maladies de pléthore). Deux utilisations finalement assez proches. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de sommités fleuries séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour (en plus du tilleul), après les principaux repas.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE**

L'alimentation quotidienne doit se focaliser sur les deux saveurs complémentaires capables de rééquilibrer les énergies perturbées : des aliments de saveur acide pour stimuler l'énergie de la Foie, et en moindre quantité des aliments de saveur douce pour harmoniser celle de la Rate.

Pour stimuler l'énergie du Foie, faites confiance aux aliments de saveur acide (ils ont souvent une double saveur, acide et douce) : la tomate, l'abricot, les agrumes (citron, orange, pamplemousse...), la pomme, le raisin... Et mettez du vinaigre dans vos salades.

Dans le même temps, pour harmoniser la Rate, consommez régulièrement, mais de manière raisonnable, des aliments de saveur douce : des fruits et légumes (carotte, aubergine, champignons, haricot vert, épinard, potiron, ananas, melon, noix, poire, cerise,

figue...) ; des volailles et du lapin ; des céréales (blé, avoine, riz...). Finalement, vous avez le choix !

## ***Soigner une dyspepsie par dysharmonie entre le Foie et la Rate***

Cette situation revient à inverser la précédente : là où il fallait stimuler l'énergie du Foie, il va s'agir de l'équilibrer. En revanche, l'énergie de la Rate, au lieu d'être calmée, devra être tonifiée.

### **Programme automassage**

Dans ce programme comme dans le précédent, tous les points sont aisément accessibles. Tant mieux : vous allez pouvoir procéder à une séance entière sans demander d'aide. Si vous les massez chacun entre 1 et 2 minutes, cela vous prendra environ un quart d'heure pour stimuler les cinq points. Répétez matin et soir jusqu'à ce que les symptômes aient cessé.

**🌀 Sens de massage : tonification** 



**📍 Le 3 Foie (3 F) :** son nom chinois est *Tai Chong*, ce qui signifie « Grand carrefour ». Il se situe sur le dessus du pied. Pour le trouver, posez d'abord votre pied bien à plat sur le sol. Puis posez un doigt sur la commissure qui se forme entre les deux premiers orteils. Vous trouverez le point à 3 travers de

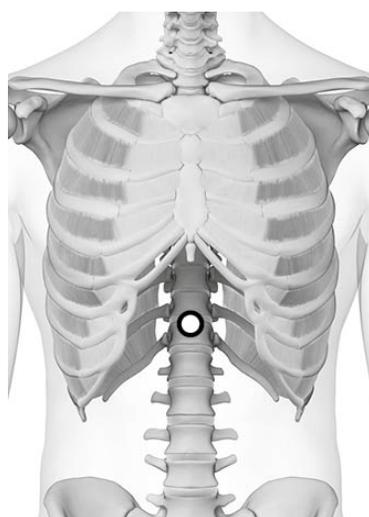
doigt au-dessus de la jointure. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



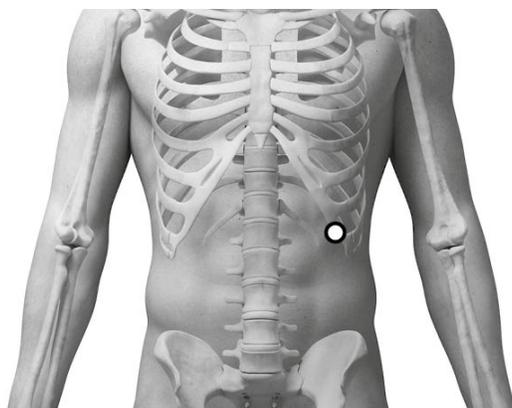
**Le 1 Rate (1 Rt) :** ce point répond au nom étrange de *Yin Bai*, ce qui signifie « Blanc caché ». Votre pied est toujours posé bien à plat sur le sol. Tâchez son bord interne en partant de l'extrémité de gros orteil. Le point se trouve à l'aplomb du coin supérieur de son ongle. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre pied.



☯ **Le 36 Estomac (36 E) : *Zu San Li***, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt en dessous (à la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 12 Vaisseau Conception (12 VC) :** les Chinois le nomment *Zhong Wan*, ce qui signifie « Estomac central ». Il est situé sur l'abdomen. Mettez-vous debout ou allongez-vous de manière à avoir un accès facile à votre ventre. Tracez du bout du doigt une ligne médiane verticale partant de votre nombril et remontant vers votre plexus. Le point se trouve à 4 travers de doigt au-dessus de votre ombilic.



📍 **Le 13 Foie (13 F)** : ce point porte le nom de *Zhang Men*, ce qui signifie « Porte des manifestations ». Pour le trouver, couchez-vous sur le côté droit, le bras droit replié de manière à pouvoir toucher vos côtes, et levez le bras gauche au-dessus de la tête. Le point se situe à l'extrémité interne de la première côte flottante (la deuxième en partant du bas). La position peut avoir l'air un peu acrobatique, mais elle est assez simple et le point est facile à localiser. Ensuite, tournez-vous et procédez de la même manière de l'autre côté.

#### 💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC**

Cet aromate de cuisine est couramment conseillé en Occident pour ses vertus digestives. L'huile essentielle qui en est extraite possède harmonise l'énergie du Bois, atténuant ainsi l'excès d'énergie dans le méridien du Foie. Cela laisse la place disponible pour que celle de la Rate se déploie. Il existe de nombreuses variétés de basilic, ayant toutes des vertus proches. Elles sont toutes plus ou moins irritantes pour la peau. Afin d'éloigner tout risque, diluez-la toujours avant de l'employer. Comptez 6 gouttes pour 2 cuillerées à soupe d'huile végétale (amande douce, germe de blé, onagre...). Mélangez et versez dans un petit flacon que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Remuez bien avant chaque utilisation. Versez une goutte de cette préparation sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie.

#### **Programme phyto**

En médecine traditionnelle chinoise, de nombreuses plantes sont préconisées pour soulager ce type de dyspepsie. Elles sont généralement délivrées ensemble, sous forme de mélange associant *Paronnia lactiflora*,

*Citrus tangerina*, *Ledebouriella divarifaca*... Des plantes difficiles à trouver chez nous, mais que l'on peut remplacer par d'autres dont la nature énergétique est proche, notamment la centaurée et la gentiane.

🌸 **La centaurée** : la phytothérapie occidentale la prescrit (entre autres) en cas de digestion difficile et d'infection des voies biliaires. Vue sous l'angle de la médecine chinoise, c'est une plante qui stimule l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. Une action essentielle pour rééquilibrer les dysharmonies énergétiques à l'origine de cette forme de dyspepsie. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes. Buvez deux bols par jour, loin des repas (en milieu de matinée et d'après-midi, par exemple).

🌸 **La gentiane** : en Occident, on en tire un apéritif amer réputé améliorer la digestion. C'est l'une des indications majeures de cette plante, à laquelle on accorde aussi des vertus globalement tonifiantes. Vue sous l'angle de la médecine chinoise, la gentiane tonifie également l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. Elle complète l'action de la centaurée. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à café de racine séchée et découpée pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes puis filtrez. Sucrez avec un peu de miel, car elle est amère. Buvez un bol par jour, dans la demi-heure qui précède le déjeuner ou le dîner.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Le but de votre réglage alimentaire c'est d'équilibrer l'énergie du Foie, trop présente, et tonifier celle de la Rate. Pour cela, le plus simple est de privilégier les aliments de saveur intermédiaire : l'amer. Vous agirez ainsi, simultanément, sur les deux déséquilibres car cette saveur est liée au Feu, élément qui se place, dans la grande roue universelle, entre le Bois (printemps) et la Terre (Été indien).

La saveur amère n'est pas réservée aux aliments qui en ont le goût. C'est celle de la laitue, de la scarole, de la chicorée, du pissenlit, du céleri, de l'asperge, de l'artichaut, mais aussi du foie d'agneau ou de porc, de la fleur d'oranger... Buvez également du thé vert, et du café en quantité raisonnable.

## **LA GASTRALGIE (BRÛLURES D'ESTOMAC)**

Ça brûle dans l'estomac. La sensation douloureuse siège plus précisément dans sa partie supérieure, juste en dessous du sternum. Lorsqu'elle s'installe et devient chronique, la vie quotidienne est fortement perturbée, surtout la nuit puisque les douleurs gênent souvent le sommeil. La fatigue apparaît progressivement, entraînant une nervosité latente susceptible d'intensifier encore les troubles.

Cette gastralgie peut avoir des origines très diverses. Certaines n'ont aucun caractère de gravité. Elles sont liées à des erreurs d'hygiène de vie (erreurs alimentaires, excès de stress...). Mais parfois, le trouble cache une maladie plus sérieuse, comme un ulcère ou un cancer. C'est pourquoi, face à une gastralgie qui résiste aux traitements habituels (médicaments antiacides, pansements gastriques...), il vaut mieux consulter un médecin qui fera le point. Heureusement, dans la plupart des cas, il conclura à une simple gastralgie, mais il n'aura pas beaucoup d'autres armes à vous proposer. Hormis les médicaments ci-dessus, et des corrections de l'hygiène de vie quotidienne qui sont indispensables, quelle que soit la voie thérapeutique que vous choisissiez.

### ***La gastralgie vue par la médecine chinoise***

Pour la médecine énergétique chinoise, la gastralgie peut être provoquée par deux déséquilibres différents, voire opposés : il s'agit soit d'une accumulation de chaleur dans l'Estomac, soit d'une accumulation de froid dans cet organe. Dans le second cas, la rupture d'harmonie se double d'une mauvaise communication entre le Foie et l'Estomac. La solution passera toujours par le rééquilibrage des énergies concernées.

#### **La gastralgie par accumulation de chaleur dans l'Estomac**

Les brûlures provoquent une douleur aiguë qui apparaît rapidement après les repas. Les poussées sont parfois si intenses qu'elles provoquent des régurgitations acides pouvant aller jusqu'aux vomissements. La soif, très présente, donne envie de boissons fraîches comme si elles pouvaient calmer la sensation de feu intérieur. Elle s'accompagne d'une faim permanente qui

n'empêche pas une perte de poids progressive. L'haleine est chargée et les petits bobos envahissent la bouche (saignements des gencives, aphtes...). Le transit est parfois perturbé et une constipation s'installe.

#### **La gastralgie par accumulation de froid dans l'Estomac**

La sensation douloureuse est généralement moins violente, mais plus fréquente. Elle peut même devenir permanente. Dans ses phases les plus aiguës, elle provoque des spasmes désagréables. La région abdominale est froide au toucher. La chaleur d'une bouillotte calme la brûlure. La faim et la soif sont altérées. Le ventre est agité de borborygmes sonores, très désagréables.

#### ***Soigner une gastralgie par accumulation de Chaleur dans l'Estomac***

Le but du programme est de disperser l'énergie de l'Estomac, qui stagne dans l'organe et produit l'accumulation de Feu. Cela permettra de rafraîchir la zone et de faire taire les symptômes.

#### **Programme automassage**

L'ensemble des points est d'un accès facile et vous pouvez tout à fait les masser vous-même, sans aide. Pour stimuler l'ensemble des six points, vous en aurez pour une dizaine de minutes (1 à 2 minutes chacun). Répétez la séance complète matin et soir jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

**🌀 Sens du massage : dispersion** 



☯ **Le 43 Estomac (43 E)** : les Chinois le nomment *Nei Ting*, ce qui signifie « Cour intérieure ». Ce point est situé sur le dessus du pied. Pour le trouver, posez votre pied bien à plat sur le sol. Il se trouve entre le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> orteil (en partant du plus gros), juste à la limite de la zone palmée, là où vous sentez sous votre doigt le début du muscle sous-jacent. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre pied.

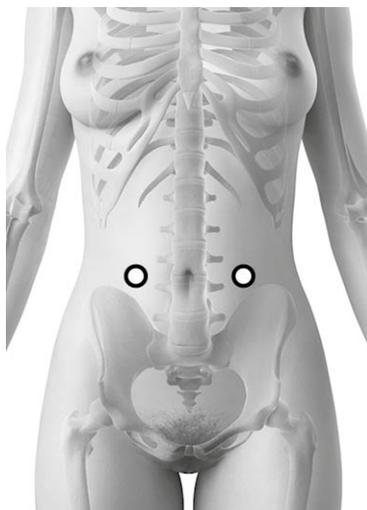


☯ **Le 44 Estomac (44 E)** : ce point baptisé *Xian Gu* (un terme difficilement traduisible) se trouve légèrement au-dessus du précédent, à un demi-travers de doigt plus haut. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre pied.

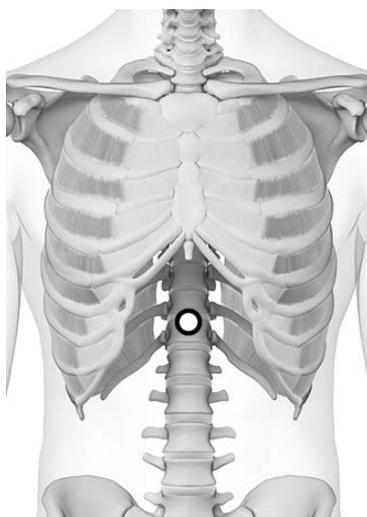


☯ **Le 36 Estomac (36 E)** : *Zu San Li*, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt

en dessous (à la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.



📍 **Le 25 Estomac (25 E) :** ce point, nommé *Tian Shu* (ce qui signifie « Pivot céleste »), est également d'un accès très facile. Allongez-vous ou mettez-vous debout afin que votre ventre soit accessible. Puis comptez 2 travers de doigt de part et d'autre de votre nombril. C'est tout ! Vous pouvez masser les deux points en même temps.



📍 **Le 12 Vaisseau Conception (12 VC) :** les Chinois le nomment *Zhong Wan*, ce qui signifie « Estomac central ». Il est situé sur l'abdomen. Restez

dans la même position, puis tracez du bout du doigt une ligne médiane verticale partant de votre nombril et remontant vers votre plexus. Le point se trouve à 4 travers de doigt au-dessus de votre ombilic.



📍 **Le 6 Maître du Cœur (6 MC)** : son nom chinois *Nei Guan*, signifie « Barrière interne ». Ce point se trouve sur la face interne de l'avant-bras. Pour le trouver, asseyez-vous au bord d'une table et posez-y votre coude. Tournez le bras de manière à ce que sa face interne soit face à vous. Tracez du bout du doigt une ligne verticale qui partage votre avant-bras en deux. Le point se trouve sur cette ligne, à 2 travers de doigt au-dessus du pli qui se forme lorsque vous pliez le poignet. Procédez de la même manière de l'autre côté.

**💧 LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE CITRON**

Ce fruit possède également une saveur à la fois douce et acide. Il disperse l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac, évacuant l'excès de chaleur. L'essence de citron est irritante pour la peau. Il faut donc la diluer avant de l'appliquer. Versez 6 gouttes d'essence dans 2 cuillères à soupe d'huile végétale (amande douce, onagre, germe de blé...) et mélangez bien. Conservez cette préparation dans un petit flacon opaque et bien bouché, que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Posez 1 goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie.

## Programme phyto

La médecine chinoise propose un traitement phytothérapeutique assez simple par rapport aux mélanges de plantes très complexes qui sont souvent prescrits. Trois plantes seulement : *Rheum palmatum*, *Optis sinensis* et *Scutellaria baicalensis*. En Occident, nous disposons de deux plantes à la nature énergétique équivalente : la guimauve et la mélisse.

🌸 **La guimauve** : grâce à sa saveur douce, la guimauve disperse l'énergie, notamment lorsqu'elle est accumulée dans le méridien de l'Estomac et provoque un excès de chaleur. La tradition occidentale lui reconnaît des qualités émoullientes et adoucissantes capables d'atténuer aussi bien les symptômes buccaux (aphtes, gingivite...) que la constipation et, bien sûr, les brûlures elles-mêmes. Les deux conceptions se rejoignent. La guimauve se consomme en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, à distance des repas.

🌸 **La mélisse** : la phytothérapie occidentale lui reconnaît des vertus antispasmodiques et antivomitives. Elle agit donc au niveau de la digestion. Si on la considère sous l'angle énergétique, on s'aperçoit qu'elle a une saveur douce et amère qui lui permet de disperser l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac. Les deux visions convergent une fois encore. La mélisse se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, après les principaux repas.

### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Vos amis : les aliments de saveur amère qui drainent la chaleur hors du corps. Mangez souvent de la laitue, de la scarole, de la chicorée, du pissenlit, du céleri, des asperges, des artichauts. Pensez aussi aux abats (foie de porc ou d'agneau). Côté boisson, le thé vert est votre allié, ainsi que le café (en quantité raisonnable).

Privilégiez aussi les aliments ayant une nature rafraîchissante, comme la banane, le citron, la fraise, les champignons de Paris, les pousses de bambou, la tomate, les escargots, le crabe, le canard, le lapin... Mais évitez la saveur piquante, qui stimule l'énergie de l'élément Feu (exit les épices fortes !).

---

## ***Soigner une gastralgie due à un excès de Froid dans l'Estomac***

Le but de ce programme est l'exact inverse du précédent, puisqu'il va s'agir de réchauffer l'organisme pour dissiper le Froid qui a envahi l'Estomac. Pour cela, une tonification de l'énergie s'impose.

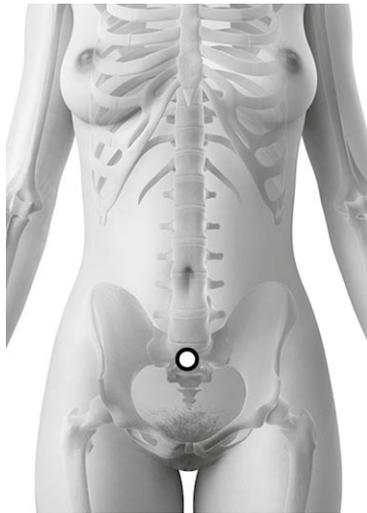
### **Programme automassage**

Ce programme comporte quatre points d'accès facile, et deux qui vous forceront à demander de l'aide car ils sont situés dans le dos. Lorsque vous êtes seul, concentrez-vous sur les quatre premiers. Lorsque vous avez près de vous quelqu'un qui peut vous aider, procédez à la séance totale. L'idéal serait de faire ce parcours complet matin et soir (cela prend un peu plus de dix minutes si chaque point est massé pendant 1 à 2 minutes). Si vous êtes seul, concentrez-vous sur les quatre points stimulables en solo, et répétez dans la journée.

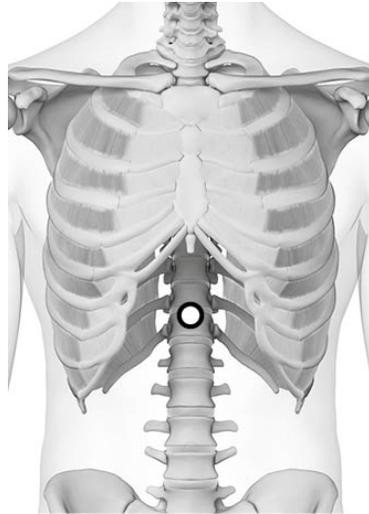
***☞ Sens de massage : tonification*** 



☯ **Le 36 Estomac (36 E) : *Zu San Li***, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt en dessous (au niveau de la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☯ **Le 4 Vaisseau Conception (4 VC)** : dans la tradition chinoise, on le nomme *Guan Yuan*, ce qui signifie « Barrière originelle ». Pour le localiser facilement, mettez-vous debout ou allongez-vous. Puis dessinez du bout d'un doigt la ligne verticale médiane qui va de votre nombril à votre pubis. Le point se trouve sur cette ligne, à 4 travers de doigt au-dessous de l'ombilic.

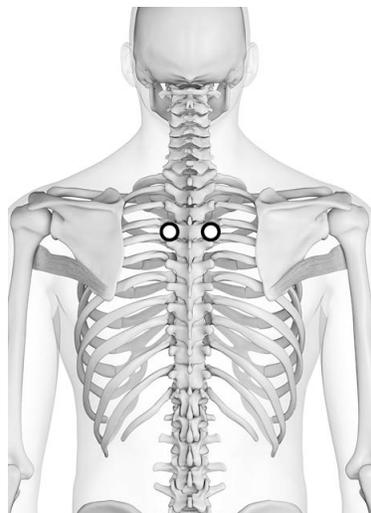


☛ **Le 12 Vaisseau Conception (12 VC) :** les Chinois le nomment *Zhong Wan*, ce qui signifie « Estomac central ». Il est également situé sur l'abdomen. Sans changer de position, tracez du bout du doigt une ligne médiane verticale partant de votre nombril et remontant vers votre plexus. Le point se trouve à 4 travers de doigt au-dessus de votre ombilic.

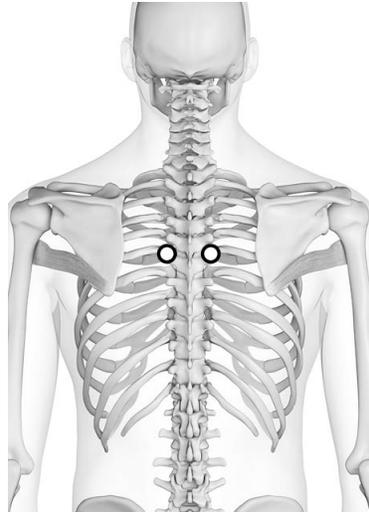


☛ **Le 6 Maître du Cœur (6 MC) :** son nom chinois *Nei Guan*, signifie « Barrière interne ». Ce point se trouve sur la face interne de l'avant-bras. Pour le trouver, asseyez-vous au bord d'une table et posez-y votre coude. Tournez le bras de manière à ce que sa face interne soit face à vous. Tracez du bout du doigt une ligne verticale qui partage votre avant-bras en deux. Le

point se trouve sur cette ligne, à 2 travers de doigt au-dessus du pli qui se forme lorsque vous pliez le poignet. Procédez de la même manière de l'autre côté.



**Le 20 Vessie (20 V) :** son nom traditionnel *Pi Shu*, peut être traduit par « Shu de la Rate ». Comme il se situe dans le dos, vous ne pourrez pas le repérer vous-même. Vous aurez besoin de l'aide d'un proche. Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret et penchez-vous en avant en arrondissant le dos. Demandez à la personne de rechercher, en tâtant, la onzième vertèbre dorsale (à partir de la petite bosse osseuse à la base du cou). Les points se situent de part et d'autre, à 2 travers de doigt, au niveau de la petite excroissance osseuse à la base de la vertèbre. Ils peuvent être massés en même temps.



**Le 21 Vessie (21 V) :** ce point se nomme *Wei Shu*. Il se trouve juste en dessous du précédent, sous la vertèbre suivante (la 12<sup>e</sup> dorsale), à 2 travers de doigt de part et d'autre. Les deux côtés peuvent être stimulés en même temps.

#### **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE**

La saveur piquante de cette plante contribue à évacuer l'excès de froid dans l'Estomac. Cela peut paraître étrange, car lorsque l'on pose une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur la peau, on ressent immédiatement une sensation de fraîcheur. Et pourtant, dans la conception énergétique chinoise, cela ne l'empêche pas de chasser le froid intérieur. En Occident, cette plante a la réputation de soulager les troubles digestifs et de stimuler les digestions paresseuses. Encore une convergence entre ces deux visions. L'huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha piperita*) n'est pas irritante pour la peau. Vous pouvez donc l'utiliser pure en versant une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie. Si la sensation de froid vous dérange, vous pouvez la diluer en mélangeant 8 gouttes dans 2 cuillerées à soupe d'huile de base (amande douce, onagre, germe de blé...). Conservez dans un flacon opaque et bien bouché, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

#### **Programme phyto**

La médecine chinoise soigne ce type de gastralgie avec un mélange plus complexe que pour le précédent. Il associe un grand nombre de plantes, dont *Magnolia officinalis*, *Citrus tangerina*, *Saussurea lappa*, *Zingiber officinalis*, *Alpinia Kutsadamai*... La pharmacopée occidentale dispose

également de plantes dont la nature énergétique permet de chasser le froid qui a envahi l'Estomac. Notamment la camomille romaine et la réglisse.

🌸 **La camomille romaine** : elle tonifie l'énergie dans les méridiens de la Rate et de l'Estomac, ce qui contribue à chasser le froid à l'origine des troubles. En Occident, elle est réputée améliorer les digestions difficiles. Deux conceptions finalement pas si éloignées l'une de l'autre. La camomille romaine se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols, avant les principaux repas.

🌸 **La réglisse** : cette plante tonifie le Qi de la Rate et harmonise l'énergie de l'Estomac. Les Chinois en font un remède très populaire : ils la font griller, la réduisent en poudre et la mélangent à du miel. Chez nous, la réglisse est présentée comme un antalgique des voies digestives. Les deux utilisations se rejoignent. Cette plante se prépare en décoction.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de racine séchée et réduite en morceaux pour un bol d'eau froide. Faites bouillir pendant 15 minutes, puis laissez infuser 5 minutes supplémentaires. Buvez un bol par jour, après l'un des principaux repas. Mais attention : la réglisse est contre-indiquée aux personnes souffrant d'hypertension, car elle fait monter la pression artérielle. Si c'est votre cas (ou si vous avez le moindre doute), contentez-vous de la camomille et buvez-en 3 bols par jour.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Pour chasser le froid qui perturbe votre Estomac, vous allez devoir choisir des aliments à la fois de saveur douce (mais pas trop sucrés au goût) et de nature chaude. Heureusement, ils sont nombreux : les châtaignes, les amandes (séchées), les abricots, les dattes, les grenades, les goyaves...

Pensez aussi au lait tiède (très efficace, selon la médecine chinoise) et aux œufs. C'est peut-être le moment de vous préparer un lait de poule (du jaune d'œuf battu dans du lait), tiède et à peine sucré. C'est un remède traditionnel chinois pour soigner les gastralgies dues à un excès de froid dans l'Estomac !

## **LA GRIPPE**

Nous la connaissons tous. Cette maladie, le plus souvent d'origine virale, se manifeste de manière brutale. Très contagieuse, elle commence par une forte fièvre (39 à 40 °C) accompagnée de frissons et de douleurs diffuses, dont des maux de tête qui peuvent être violents. Dans un deuxième temps apparaissent les symptômes respiratoires : toux, encombrement des bronches, catarrhe nasal... La grippe cède en une semaine maximum. Il ne faut pas confondre la vraie grippe avec le syndrome grippal, cet ensemble de symptômes proches mais accompagnés d'une faible température et qui traînent en longueur.

Nous ne parlons pas ici de la grippe grave, accompagnée d'infection pulmonaire, qui peut avoir une issue fatale chez les personnes fragiles. Nous nous concentrerons sur la grippe commune, que nous sommes nombreux à attraper chaque hiver. Elle ne se soigne pas à coups d'antibiotiques, car ceux-ci sont inactifs sur les virus. La médecine occidentale se contente donc d'atténuer les symptômes et de faire tomber la fièvre.

### ***La grippe vue par la médecine chinoise***

Ce n'est pas l'origine microbienne de la grippe qui intéresse les thérapeutes en médecine chinoise, mais une fois encore les déséquilibres énergétiques qui ont permis au germe de s'immiscer dans l'organisme. Les deux principaux : une attaque de Vent froid ou de Vent chaud.

#### **La grippe par attaque de Vent froid**

Elle débute de manière brusque, par de la fièvre accompagnée de frissons. Des douleurs diffuses se manifestent rapidement (notamment dans les muscles, comme des courbatures), ainsi que des maux de tête. Suivent une alternance d'obstruction nasale et d'écoulement, parfois un mal de gorge et une voix enrouée. Malgré la fièvre, on ne transpire pas beaucoup. On n'est bien qu'au lit, couché en chien de fusil, recroquevillé pour se protéger du froid que l'on redoute quelle que soit la température extérieure. Ce sont quelques signes caractéristiques de l'attaque de Vent froid sur la surface du

corps. Ce Vent froid perturbe le Qi du Poumon, qui se retrouve à la fois livré à une énergie perverse (le Vent lui-même) et sujet à un vide énergétique.

#### **La grippe par attaque de Vent chaud**

Cette fois, la forte fièvre, apparue brutalement, provoque une transpiration abondante. Suit une toux intense, qui permet d'expulser des crachats épais. La gorge est douloureuse. On a du mal à respirer. Ce n'est pas le froid que l'on craint, mais les courants d'air et le vent. Les symptômes s'accompagnent parfois de constipation. Dans ce cas, l'énergie du Poumon a été attaquée par un Vent chaud. Elle est en excès dans le méridien, et une chaleur délétère envahit le corps.

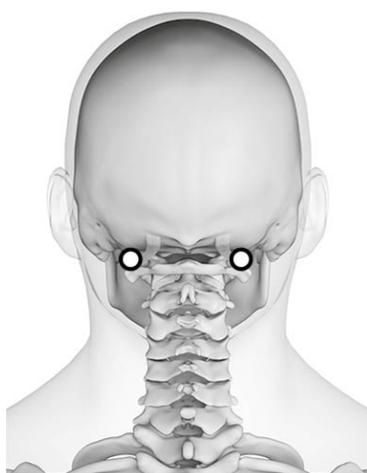
#### ***Soigner une grippe par attaque de Vent froid***

L'objectif : disperser le vent froid qui a pénétré à l'intérieur du corps, et renforcer sa surface afin de lui faire barrière. La médecine chinoise établit une relation directe entre le Poumon (organe) et la peau (tissu). Une partie du travail va donc se concentrer sur le méridien qui nourrit cet organe, afin de le stimuler et de renforcer notre enveloppe corporelle.

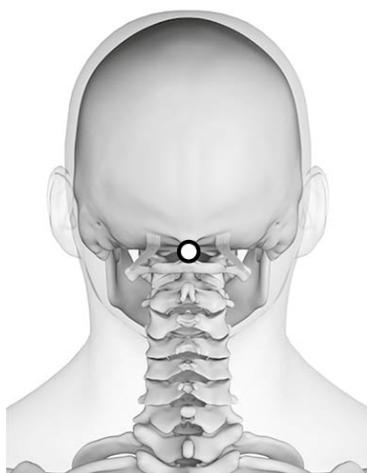
#### **Programme automassage**

Des cinq points qui suivent, quatre sont facilement accessibles. Concentrez-vous sur eux si vous êtes seul. Mais si vous avez près de vous une personne qui peut vous aider, demandez-lui de masser pour vous le cinquième. C'est le plus efficace pour disperser le vent. Massez ces points fréquemment (trois ou quatre fois par jour), en vous attardant 2 minutes sur chacun. Cela représentera une dizaine de minutes pour une séance complète.

 **Sens du massage** : tonification 



👉 **Le 20 Vésicule biliaire (20 VB)** : les Chinois nomment ce point *Feng Chi*, ce qui signifie joliment « Étang du vent ». Il est utilisé pour disperser les vents externes et internes. Asseyez-vous sur une chaise ou dans un fauteuil. Avec vos deux mains, tâtez l'arrière de votre nuque, à la base du crâne. De part et d'autre de la ligne médiane, vous sentirez deux renflements. Comptez 1 travers de doigt vers l'extérieur, à droite et à gauche de ces bosses. Massez les deux points en même temps.

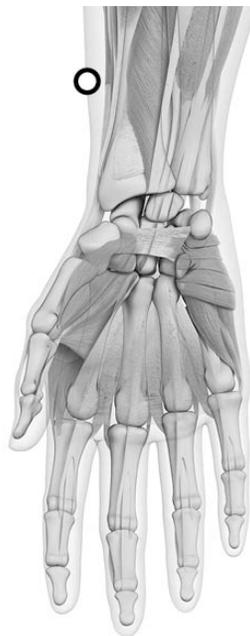


👉 **Le 16 Vaisseau Gouverneur (16 VG)** : ce point se nomme *Feng Fu* dans la terminologie traditionnelle, un terme difficilement traduisible. Il se situe à la base du crâne. Du bout du doigt, tracez la ligne médiane qui sépare votre nuque en deux. Le point se trouve sur cette ligne, à 1 travers de doigt au-

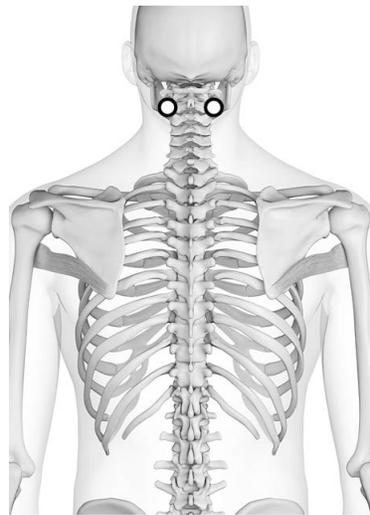
dessus de la lisière de votre chevelure (sous les cheveux), dans le creux qui se forme juste en dessous de la bosse de l'occiput.



**Le 4 Gros Intestin (4 GI) :** la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écarter le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâtez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.



☛ **Le 7 Poumon (7 P)** : ce point est baptisé *Lie Que* dans la tradition chinoise. Cela signifie « Ordre rompu ». Il porte donc bien son nom, puisqu'il permet de rétablir cet ordre perturbé. Il est situé sur la face interne de l'avant-bras, dans le prolongement du pouce. Pour le trouver, tracez du bout du doigt une ligne qui part de l'extrémité de votre pouce et suit l'arrête osseuse. Le point se trouve à 2 travers de doigt au-dessus du pli du poignet. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre bras.



☛ **Le 12 Vessie (12 V)** : les Chinois le nomment *Feng Men*, ce qui signifie « Porte du vent ». Il se situe dans le dos. Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret de manière à ce que votre dos soit facilement accessible, puis penchez-vous en avant en arrondissant votre colonne vertébrale. Demandez à votre partenaire de repérer la dernière vertèbre dorsale, qui ressort lorsqu'on courbe le cou. Il doit ensuite descendre deux vertèbres plus bas (au niveau de la deuxième dorsale). Les points se trouvent à 2 travers de doigts à droite et à gauche, au niveau de l'excroissance osseuse qui se trouve à la base de la vertèbre (l'apophyse). Ils peuvent être massés en même temps.

**LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE PIN**

De saveur amère, elle harmonise l'énergie qui circule dans le méridien du Poumon. Elle sait donc la stimuler lorsque celle-ci est en panne. Ne la prenez jamais par voie interne sans prescription médicale, car certaines variétés sont d'un usage très délicat, voire

dangereux. Choisissez de préférence la variété *Pinus sylvestris*, qui n'est pas irritante pour la peau. Vous pouvez donc l'utiliser pure pour masser vos points d'énergie. Versez simplement une goutte sur le bout de votre doigt avant de procéder à la stimulation.

### **Programme phyto**

C'est avec un mélange de plantes appelé *Hua Gai San* que les praticiens chinois soignent ce type de grippe. Il associe notamment *Ephedra sinica*, *Morus alba*, *Perilla frutescens*, *Prunus armenica* et *Glycyrrhiza uralensis*. La phytothérapie occidentale propose de les remplacer par des plantes ayant des vertus énergétiques proches : le romarin, le thym et la mauve. Les deux premières sont interchangeables : vous pouvez prendre l'une ou l'autre, associée à la mauve qui complétera leur action.

 **Le romarin** : grâce à sa saveur énergétique à la fois douce et acide, le romarin tonifie le méridien du Poumon et le renforce, ce qui permet de chasser le vent froid qui le perturbe. Sur un plan plus global, le romarin stimule également les méridiens du Foie, du Cœur et de la Vessie. Il est donc stimulant pour l'organisme tout entier. Un petit « plus » intéressant, car la grippe est une maladie dont on ressort généralement épuisé. Cette définition énergétique rejoint en partie la vision occidentale, puisque notre phytothérapie considère le romarin comme une plante stimulante et anti-inflammatoire. Il se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de sommités fleuries séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes puis filtrez et sucrez avec du miel (cela adoucira vos maux de gorge). Buvez deux bols par jour, entre les repas.

 **Le thym** : dans notre phytothérapie occidentale, cette plante est considérée comme un stimulant. La conception énergétique chinoise va plus loin. Elle confère au thym une saveur amère, qui lui permet de tonifier lui aussi l'énergie du Poumon, d'une autre manière que le romarin. Il stimule également l'immunité et calme les symptômes bronchiques. Le thym se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Certains

principes actifs sont très volatils. Pour ne pas en perdre une goutte, mettez un couvercle sur votre tisane pendant qu'elle infuse, puis récupérez la condensation qui s'est formée. Vous pouvez sucrer avec un peu de miel si vous avez mal à la gorge. Buvez deux bols par jour, à distance des repas, à la place du romarin ou en alternance avec lui (un bol de chaque par jour).

**🌸 La mauve** : elle est associée à l'élément Métal, auquel est également relié le Poumon. Par ce biais, elle tonifie directement l'énergie Yang dans le méridien de cet organe. En Occident, elle est souvent prescrite pour soulager les inflammations des voies respiratoires car elle est adoucissante, émolliente et anti-inflammatoire. Des indications qui rejoignent la vision énergétique chinoise de cette plante. Elle se prend en infusion.

–*En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, puis laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, loin des repas, en supplément du romarin et/ou du thym. Vous pouvez aussi, si vous avez mal à la gorge, faire des gargarismes de mauve. Dans ce cas, comptez 2 cuillerées à soupe de plante pour un bol d'eau froide, puis faites bouillir 2 minutes. Laissez ensuite infuser un quart d'heure avant de filtrer très soigneusement. Utilisez cette préparation pour baigner votre gorge, deux ou trois fois par jour.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Pour tonifier l'énergie du Poumon, privilégiez les aliments de saveur énergétique amère : asperge, céleri, endive, salades vertes (laitue, scarole...), abats (surtout le foie d'agneau, de porc ou de volaille). Et buvez du thé, ainsi que du café en quantité raisonnable.

Dans le même temps, pour aider cet organe à se débarrasser de l'énergie perverse du Vent qui l'encombre, mettez au menu des épices de saveur énergétique piquante : ail, ciboulette, cannelle, cardamome, coriandre, gingembre, poivre, piment de Cayenne, carvi, menthe, origan... Mais n'en abusez pas car en grande quantité, elle dispersera l'énergie au lieu de la stimuler.

### ***Soigner une grippe par attaque de Vent chaud***

Contrairement à la grippe précédente, il vous faudra cette fois rafraîchir l'organisme afin d'évacuer le vent chaud et de disperser l'énergie du Poumon. Les gestes thérapeutiques vont aussi calmer la toux et accentuer la transpiration qui contribue à évacuer la chaleur interne.

### **Programme automassage**

Cinq points sont faciles à repérer et à masser soi-même. S'y ajoutent deux points situés dans le dos, pour lesquels vous aurez besoin d'aide. Si vous le pouvez, procédez à une séance complète qui vous prendra environ un quart d'heure (à raison de 1 à 2 minutes par point), trois ou quatre fois par jour. Si vous êtes seul, contentez-vous des cinq points accessibles. Cela vous prendra seulement une dizaine de minutes à chaque fois.

☞ **Sens de massage** : dispersion



☞ **Le 4 Gros Intestin (4 GI)** : la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écartier le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâchez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.



📍 **Le 11 Gros intestin (11 GI)** : ce point porte un nom très poétique. On l'appelle « Étang courbé » (en Chinois *Qu Chi*). Pour le trouver, pliez votre bras. Un pli de flexion se produit au niveau du coude. Le point se trouve à l'extrémité supérieure de ce pli. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre bras.



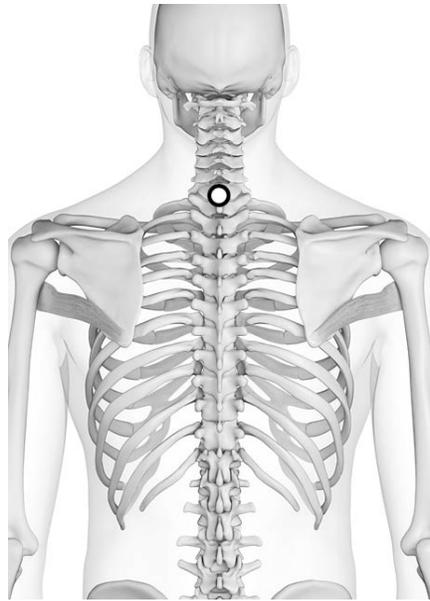
📍 **Le 40 Estomac (40 E)** : ce point répond à l'appellation originale de *Feng Long*, ce qui signifie « Abondance et prospérité ». Il est situé sur l'avant de la jambe, légèrement vers l'extérieur. Pour le trouver, asseyez-vous par terre, sur un tapis ou un coussin, puis pliez vos jambes de manière à pouvoir les atteindre facilement. L'os le plus facile à repérer est le tibia, qui forme une arête facilement perceptible. Juste à côté, vers l'extérieur, se trouve le péroné. Suivez-le du bout du doigt. Le point se situe sur cette ligne, à mi-chemin entre l'articulation du genou et la cheville. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre jambe.



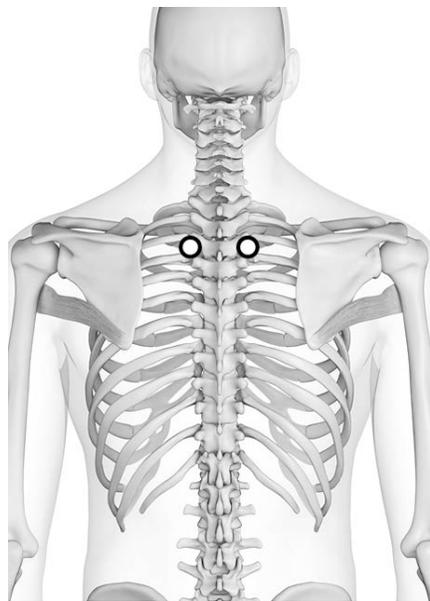
☛ **Le 10 Poumon (10 P)** : les Chinois le nomment *Yu Ji*, ce qui signifie « Bordure du poisson ». Pour le trouver, suivez le bord de votre main, du côté du pouce. En partant de l'extrémité du doigt, vous trouverez d'abord l'arrête externe de la première phalange, puis celle de la deuxième phalange, et enfin celle qui rejoint l'articulation au poignet. Le point se situe au milieu de ce dernier tronçon. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre main.



☛ **Le 11 Poumon (11 P)** : les Chinois le nomment *Shao Shang*, ce qui signifie « Shang mineur ». Ce point, particulièrement facile à localiser et à masser, se trouve sur le dessus du pouce, au coin extérieur de la racine de l'ongle. Lorsque vous l'avez massé sur une main, procédez de la même manière avec l'autre. Ce point doit être massé de manière très vigoureuse, au point de devenir presque douloureux.



☞ **Le 14 Vaisseau Gouverneur (14 VC) :** les Chinois le nomment *Da Zhui*, ce qui signifie « Grande vertèbre ». Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, puis penchez-vous en avant en courbant le dos et la nuque de manière à ce que votre colonne vertébrale soit facilement accessible pour la personne qui vous aide. Une excroissance osseuse apparaît à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Le point se trouve dans le creux qui se forme juste en dessous.



📍 **Le 13 Vessie (13 V) :** de son nom traditionnel *Fei Shu*, qui signifie « Shu du Poumon », ce point est un grand harmonisateur de l'énergie du Poumon. Il se situe également dans le dos. Vous devez donc vous mettre dans la même position que précédemment. La personne qui vous aide devra tâter votre colonne vers le bas, en partant du point précédent, et compter trois vertèbres. Les points se trouvent de part et d'autre de la base de cette 3<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt. Les deux points peuvent être massés en même temps.

💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE D'YLANG-YLANG**

Cette fleur dégage un parfum suave, qui se retrouve très concentré dans son huile essentielle. Elle disperse l'énergie dans de nombreux méridiens, à commencer par celui du Poumon. Vous pouvez l'utiliser pure car elle n'est pas irritante. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie, matin et soir. Ce sera plus efficace, et aussi très agréable. Surtout le soir, car le parfum de l'ylang-ylang est une invitation à la détente et à la volupté.

**Programme phyto**

Les médecins chinois soignent cette grippe avec un mélange très courant, *San Yu Jin*, qui associe notamment *Morus alba*, *Prunus armenica*, *Platycodon grandifloram* et *Phragmites communis*. Les plantes qui se rapprochent de leur nature énergétique, en Occident, sont l'eucalyptus et le marrube blanc.

🌸 **L'eucalyptus :** grâce à sa saveur énergétique amère, cette plante s'oppose à l'accumulation d'énergie dans le méridien du Poumon. Elle la disperse donc, aidant ainsi à évacuer l'excès de chaleur qui encombre cet organe. En phytothérapie occidentale, l'eucalyptus est considéré comme un puissant antiseptique des voies respiratoires. Deux modes d'action qui se complètent. Vous pouvez l'utiliser en infusion et pour faire des inhalations.

– *En pratique :* pour l'infusion, comptez 5 feuilles séchées pour un bol d'eau bouillante, puis laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, loin des repas. Pour l'inhalation, faites bouillir pendant 5 minutes 2 cuillerées à soupe de plante séchée dans un bol d'eau, puis filtrez. Versez le liquide, encore bien chaud, dans un bol que vous poserez

sur une table. Puis penchez votre visage au-dessus de manière à respirer la vapeur chargée de principes actifs qui s'en dégage. Continuez jusqu'à ce que le mélange tiédisse. Répétez deux fois par jour.

🌸 **Le marrube blanc** : son profil énergétique lui confère la capacité de disperser l'énergie dans les méridiens du Poumon et du Gros intestin. Elle permet ainsi d'évacuer l'excès de chaleur à l'origine de la grippe et d'en atténuer les symptômes. En Occident, on utilise le marrube blanc pour ses vertus expectorantes. C'est aussi un désinfectant pulmonaire, légèrement fébrifuge. Deux visions qui se complètent à merveille. Cette plante se consomme en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à café de sommités fleuries séchées pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Cette tisane est très amère. Il faut donc la sucrer au miel, ce qui ne fera qu'ajouter des vertus adoucissantes à l'infusion (surtout si vous avez mal à la gorge). Buvez un bol par jour, en plus de l'eucalyptus. Prenez votre tisane à distance des repas (pas davantage, car le marrube blanc peut provoquer des palpitations à trop forte dose chez les personnes sensibles). Si vous ne supportez pas sa saveur, vous pouvez prendre le marrube blanc sous forme de plante séchée (en gélule) ou d'extrait hydro-alcoolique (teinture-mère). Dans ce cas, suivez les conseils du fabricant.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Ce sont les aliments de saveur piquante qui, absorbés en grande quantité, disperseront l'énergie dans le méridien du Poumon. Alors pendant votre grippe, mettez au menu l'ail, la ciboulette, l'oignon, le fenouil. Pensez aussi aux épices comme la cannelle, la cardamome, la badiane, le carvi, la coriandre, le gingembre, les clous de girofle, le poivre et le piment de Cayenne. Elles égaieront vos plats et calmeront votre énergie excitée. En plus, les radis sont particulièrement conseillés en médecine chinoise pour disperser la chaleur du Poumon, ainsi que le chou chinois.

## **L'INSOMNIE**

La vie moderne malmène nos nuits. De nombreux éléments quotidiens perturbent notre sommeil : l'excès de stress, la fatigue, la perte de cohérence avec nos rythmes biologiques naturels... S'y ajoutent les erreurs

alimentaires, notamment les repas trop lourds le soir et l'abus d'excitants (café, alcool, sodas caféinés...), ainsi que le manque d'exercice physique. Le sommeil peut également être perturbé par les soucis de santé : douleurs, symptômes respiratoires (toux, nez bouché...), problèmes digestifs... Les ennemis du sommeil sont nombreux et très variés. Ils peuvent affecter aussi bien sa durée que sa qualité. Résultat : on se réveille fatigué, on tient sur les nerfs et la nuit suivante est plus pénible encore.

À ce cercle vicieux, la médecine occidentale répond par des conseils d'hygiène de vie qui se révèlent souvent insuffisants (même s'ils sont essentiels). Et pour briser le cercle, les médecins prescrivent des anxiolytiques et des somnifères qui, même s'ils sont efficaces, ne procurent qu'un sommeil artificiel peu réparateur. Sans parler de l'accoutumance qu'ils provoquent (il en faut des doses toujours plus importantes pour arriver au même résultat) et une forme de dépendance (les nuits sont encore plus difficiles lorsqu'on n'en prend pas).

### ***Les insomnies vues par la médecine chinoise***

La médecine chinoise développe une lecture complètement différente des troubles du sommeil. Une vision énergétique, bien sûr. Trois types de déséquilibres sont très fréquents.

#### **L'insomnie par plénitude du Foie et de la Vésicule biliaire**

La plénitude énergétique dans ces deux méridiens entraîne un dégagement de chaleur interne vers le haut du corps, en direction de la tête. On se sent très irritable et les explosions de colère (l'émotion associée au Foie) sont fréquentes. On a les joues rouges, un goût amer dans la bouche. Les nuits sans sommeil s'accompagnent de maux de tête persistants.

#### **L'insomnie par vide de Cœur et de Rate**

Le mouvement énergétique est l'inverse du précédent, car l'énergie manque dans ces deux méridiens. Dans la conception chinoise, le Cœur est associé à la joie, et la Rate au flux des pensées. Le vide énergétique transforme la joie en tristesse, et les pensées deviennent obsédantes. Les insomnies sont alors dues à des réveils nocturnes fréquents, après lesquels on a du mal à se

rendormir. Le teint est pâle, la fatigue s'installe, l'appétit sémousse, la mémoire flanche. Les palpitations sont fréquentes.

### **L'insomnie par vide de Cœur et de Rein**

La symbolique chinoise associe le Cœur au Feu et le Rein à l'Eau. Deux éléments antagonistes à nos yeux (le feu éteint l'eau), mais complémentaires au regard de la médecine chinoise. Lorsque leur équilibre est rompu, cela provoque des troubles dont l'insomnie est l'un des plus fréquents. Les émotions associées à ces organes se déséquilibrent elles aussi. La peur (associée à l'Eau) surgit au cœur de la nuit avec des cauchemars fréquents. La joie (associée au Feu) cède la place à une tristesse sourde et latente. On a la tête lourde. Les oreilles bourdonnent, provoquant des sensations de vertige. On a la bouche sèche lorsqu'on se réveille la nuit, et il faut avoir une bouteille d'eau près du lit pour éteindre la soif. On ressent parfois une vague douleur dans la région des reins.

### ***Soigner l'insomnie par plénitude du Foie et de la Vésicule biliaire***

C'est l'apaisement et la dispersion de la chaleur et du Feu, dans les méridiens du Foie et de la Vésicule biliaire, qui feront disparaître les symptômes. Les gestes ont pour but de rétablir leur harmonie et de faire à nouveau circuler l'énergie Yang bloquée qui stagne dans le haut du corps. Répétez le programme pendant une durée assez longue (deux semaines minimum) afin que les résultats soient durables.

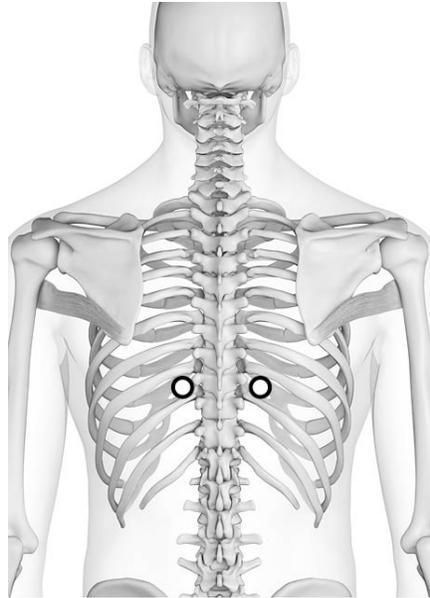
### **Programme automassage**

Nous vous proposons de masser seulement trois points très efficaces. Le premier est facilement accessible et vous pourrez le masser vous-même. Faites-le matin et soir pendant 2 minutes, et même une troisième fois au cours de la journée si vous en avez la possibilité. Les deux autres points sont situés dans le dos et nécessitent la présence d'un partenaire qui les massera pour vous. La séance longue (avec tous les points) dure moins de 10 minutes.

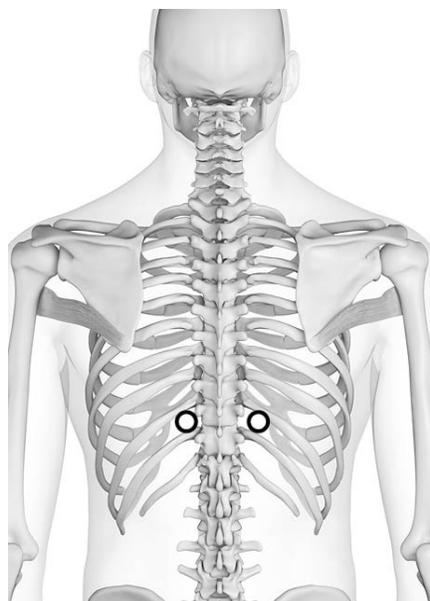
☞ *Sens du massage* : dispersion



☞ **Le 10 Triple Réchauffeur (10 TR)** : les Chinois le nomment *Tian Jing*, une formule difficile à traduire. Il est situé sur l'arrière du coude. Pour le trouver repliez votre bras. Un os fait saillie au niveau du coude. Tâchez du bout du doigt la ligne qui part de cet os et remonte sur l'arrière du bras. Le point se trouve dans la petite dépression que vous sentirez juste au-dessus de la saillie osseuse. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre bras.



📍 **Le 18 Vessie (18 V) :** son nom chinois est *Gan Shu*, ce qui signifie « Shu du Foie ». Il est situé dans le dos. Vous avez besoin d'un partenaire pour le trouver. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise de manière à ce que votre colonne vertébrale soit facilement accessible. Puis penchez-vous en avant en arrondissant le dos et la nuque. Une excroissance osseuse apparaît à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Il faut tâter la colonne vertébrale à partir de cette saillie en descendant vers la région lombaire, et compter 9 vertèbres. Le point se trouve à la base de cette 9<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt de part et d'autre. Les deux points peuvent être passés en même temps.



☯ **Le 19 Vessie (19 V) :** les deux points couplés se situent juste en dessous des précédents, de part et d'autre de la colonne vertébrale (toujours à 2 travers de doigt), au niveau de la base de la 10<sup>e</sup> vertèbre dorsale. De son nom chinois *Dan Shu*, on peut le nommer en Français « Shu de la Vésicule biliaire ».

**🔴 LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE MÉLISSE**

C'est une plante associée aux éléments Terre et Bois. De saveur à la fois douce et amère, elle disperse l'énergie dans de nombreux méridiens, notamment celui du Foie. Un bon point pour améliorer l'efficacité des massages de points. La phytothérapie occidentale lui attribue des vertus apaisantes. Elle n'est pas irritante pour la peau, vous pouvez donc l'utiliser pure. Il suffit d'en verser une goutte sur le bout du doigt avant de stimuler vos points d'énergie.

**Programme phyto**

La médecine chinoise dispose d'un mélange de plantes spécifique pour disperser l'excès d'énergie qui envahit la tête. Ce *Long Dian Xie Gan Tang* réunit un grand nombre de plantes impossibles à trouver en Occident. Mais des plantes bien de chez nous peuvent le remplacer car elles ont une nature énergétique capable de calmer les déséquilibres qui ont mené à ce type d'insomnie. Ce sont la valériane et le mélilot.

🌸 **La valériane** : comme c'est une plante Yin du Bois (l'élément auquel est associé le Foie), elle disperse l'énergie bloquée dans le méridien qui nourrit cet organe. Grâce à la valériane, l'excès de chaleur s'évacue et le sommeil se régule. Encore une fois, les conceptions chinoise et occidentale se complètent, car la valériane fait partie des plantes couramment prescrites pour soulager l'insomnie sous nos cieux. Elle se consomme en décoction.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de racine séchée pour un bol d'eau froide, faites bouillir 2 minutes puis laissez infuser 5 minutes. Buvez deux bols par jour, l'un après le dîner, l'autre juste avant le coucher. La valériane ne possède pas une saveur très agréable. Vous pouvez éventuellement la sucrer avec un peu de miel, ou opter pour un extrait sec conditionné en gélules. Sous cette forme, elle se prend également le soir, après le dîner et au moment du coucher, mais la posologie dépend de la teneur en principes actifs de chaque produit. Conformez-vous aux indications figurant sur l'emballage.

🌸 **Le mélilot** : sa saveur est à la fois douce, acide et amère. Cette plante agit donc sur plusieurs méridiens en même temps. Le mélilot possède ainsi de multiples vertus, dont celle de disperser l'énergie dans le méridien du Foie pour éliminer l'excès de chaleur à l'origine de l'insomnie. Cette fois encore, l'usage énergétique rejoint l'usage occidental, car le mélilot est couramment employé par nos phytothérapeutes pour améliorer la qualité des nuits. Le mélilot se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de sommités fleuries séchées pour un bol d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, dans l'après-midi.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Pour disperser l'excès de Feu dans le méridien du Foie, il faut privilégier les aliments de saveur douce (de préférence de nature rafraîchissante). Ils sont nombreux, surtout parmi les végétaux : banane, melon, pastèque, mangue, prune, épinard, concombre, pousse de soja (haricot mungo), noix, orange, ananas... Pour les céréales, préférez le maïs, l'orge, le riz et le sarrasin.

Les aliments d'origine animale et de saveur douce sont plus rares. Ce sont principalement des produits de la mer (crevette, huître, poulpe...), souvent à la fois salés et doux, et des

abats (cervelle, foie, cœur...). Ainsi que les œufs.  
Enfin, les huiles d'assaisonnement sont souvent de saveur douce, comme l'huile de sésame ou l'huile de soja. Utilisez-les pour cuisiner.

## ***Soigner l'insomnie par vide du Cœur et de la Rate***

Cette fois, il va s'agir de stimuler les énergies déficientes qui provoquent les insomnies. En particulier celles de la Rate et du Cœur. Le programme vise aussi à tonifier le Sang, afin qu'en circulant librement il diffuse l'énergie fraîchement relancée.

### **Programme automassage**

La séance complète est assez longue, puisqu'elle comprend sept points. Quatre sont faciles à localiser et à masser soi-même. Les trois autres sont situés sur le dos et nécessitent donc l'intervention d'un partenaire. Si vous êtes seul, concentrez-vous sur les premiers points. Une séance complète dure environ un quart d'heure (en massant chaque point 1 à 2 minutes). Une séance en solo est plus courte : une dizaine de minutes.

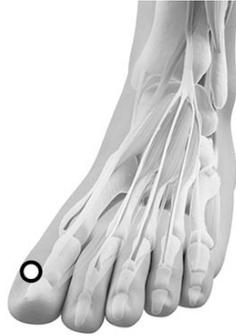
** Sens du massage : tonification** 



**Le 10 Rate (10 Rt)** : en médecine chinoise, on l'appelle *Xue Hai*. Cela signifie « Mer du sang ». Sa stimulation active globalement la circulation du Sang, ce qui se répercute rapidement sur l'énergie de la Rate. Pour trouver ce point, commencez par vous mettre debout, les jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant sans plier les genoux. Du bout du doigt, remontez sur la face interne de votre genou jusqu'à sentir le coin supérieur de la rotule. Un muscle s'insère à cet endroit (le muscle vaste). Le point à stimuler se trouve juste là. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☛ **Le 45 Estomac (45 E)** : ce point, qui porte le nom de *Li Dui* (difficile à traduire) se trouve sur le dessus du pied. Il est situé juste au-dessus du coin supérieur externe de l'ongle du second orteil. Lorsque vous avez massé ce point, procédez de la même manière sur l'autre pied.

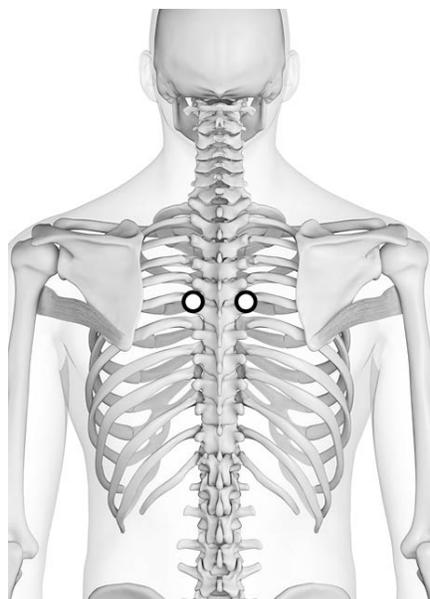


☛ **Le 1 Rate (1 Rt)** : ce point répond au nom étrange de *Yin Bai*, ce qui signifie « Blanc caché ». Pour le trouver, posez votre pied bien à plat sur le sol, puis tâtez son bord interne en partant de l'extrémité de gros orteil. Le point se trouve à l'aplomb du coin supérieur de son ongle. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre pied.

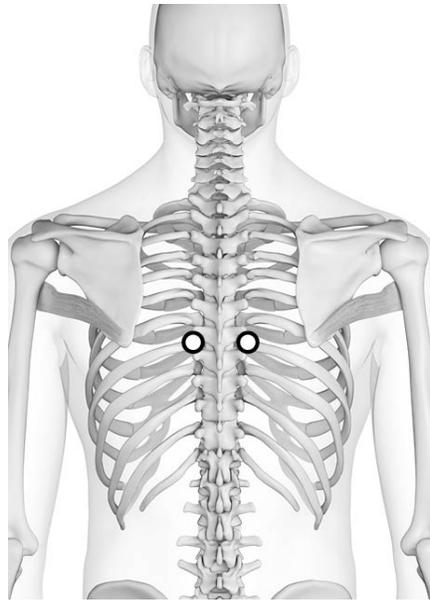


☛ **Le 7 Cœur (7 C)** : il se nomme *Shen Men*, ce qui signifie « Porte du Shen ». Il se situe sur le côté de la main. Tracez du bout du doigt une ligne qui part de l'extrémité du petit doigt et descend vers le poignet. Lorsque vous

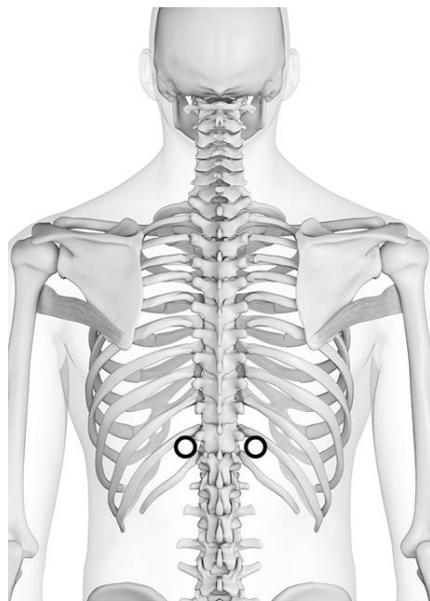
arrivez au niveau de l'articulation avec l'avant-bras, vous sentirez un petit renflement osseux. Le point se trouve juste en dessous. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



**☞ Le 15 Vessie (15 V) :** en médecine chinoise, il s'appelle *Xin Shu*, ce qui veut dire « Shu du Cœur ». Il se trouve dans le dos. Vous avez besoin d'un partenaire pour le trouver. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise de manière à ce que votre colonne vertébrale soit facilement accessible. Puis penchez-vous en avant en arrondissant le dos et la nuque. Une excroissance osseuse apparaît à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Il faut tâter la colonne vertébrale à partir de cette saillie en descendant vers la région lombaire, et compter 5 vertèbres. Le point se trouve à la base de cette 5<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt de part et d'autre. Les deux points peuvent être massés en même temps.



☛ **Le 17 Vessie (17 V) :** celui-là, c'est le « Shu du diaphragme », en chinois *Ge Shu*. Il se situe également dans le dos. Pour le trouver, il suffit de procéder comme pour le point précédent, et de descendre deux vertèbres plus bas. Le point se trouve ainsi à 2 travers de doigt de part et d'autre de la colonne vertébrale, sous l'apophyse épineuse de la 7<sup>e</sup> vertèbre dorsale. Les deux points peuvent être massés simultanément.



📍 **Le 20 Vessie (20 V)** : ce point se situe quatre vertèbres plus bas que le précédent, au niveau de la 11<sup>e</sup> vertèbre dorsale. C'est le « Shu de la Rate », en chinois *Pi Shu*. Massez-le en appuyant en même temps à 2 travers de doigt de part et d'autre de la base de cette vertèbre.

#### 💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE**

Extraite de la belle plante qui colore de violet les champs de Haute Provence, l'huile essentielle de lavande tonifie l'énergie dans les méridiens. Elle est donc parfaite pour améliorer l'effet de votre stimulation énergétique. Choisissez de préférence la lavande vraie (*Lavandula officinalis*). Elle n'est pas irritante (au contraire, elle est excellente pour la peau). Vous pouvez donc l'utiliser pure : versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points.

#### **Programme phyto**

En Chine, les médecins conseillent un mélange de plantes particulier pour soigner ce type d'insomnie, contenant *Poria cocos*, *Astragalus membranaceus*, *Euphoria longan*, *Ziziphus jujuba*... Les plantes occidentales disposant d'une saveur énergétique proche, et capables de stimuler l'énergie défaillante, sont la camomille et la lavande.

🌸 **La camomille** : selon les principes de la médecine chinoise, elle tonifie l'énergie dans le méridien de la Rate grâce à sa saveur amère. Dans la conception occidentale, les phytothérapeutes lui attribuent un effet calmant. Au confluent des deux systèmes de pensée : son énergie (vision orientale) rééquilibre les deux branches du système nerveux autonome (vision occidentale), souvent en rupture dans les insomnies de ce type. La camomille se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, l'un après le repas du soir, l'autre au coucher.

🌸 **La lavande** : elle fait aussi partie de l'arsenal courant des phytothérapeutes occidentaux pour lutter contre l'insomnie. C'est une plante très apaisante. Selon la vision énergétique chinoise, elle tonifie l'énergie dans tous les méridiens, notamment ceux de la Rate et du Cœur qui sont impliqués dans

ce type l'insomnie. Elle possède une saveur énergétique amère, comme la précédente. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol dans la journée, en dehors des repas (en plus de la camomille).

#### **DANS L'ASSIETTE...**

C'est l'énergie du Cœur et celle de la Rate que les aliments doivent booster pour venir à bout de ce type d'insomnie. Pour y arriver, privilégiez les aliments de saveur acide ou douce. Pour la seconde, pensez végétaux : fruits, légumes et céréales sont, dans leur majorité, une saveur douce, ou partiellement douce. Côté aliments protéinés, misez sur les crustacés et les coquillages, ainsi que les volailles (canard, pigeon...). Tous sont de saveur salée ou douce.

Ajoutez à tout cela un soupçon de saveur piquante pour stimuler globalement l'organisme. Assaisonnez vos plats avec de l'ail, de la ciboulette, de l'oignon... Pensez aux épices chaudes et piquantes : cannelle, badiane, cardamome, carvi, noix de muscade, et même piment de Cayenne et poivre noir.

Enfin, pour tonifier directement le sang et le Qi, mangez du blé (pâtes, pain...), du miel, et des jujubes, ces petits fruits savoureux que l'on trouve à la fin de l'été sur les marchés méditerranéens.

## ***Soigner l'insomnie par vide du Cœur et du Rein***

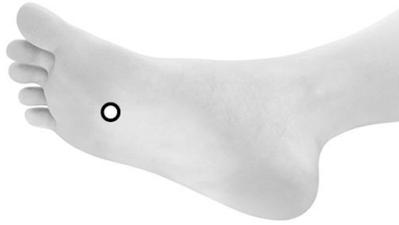
Il s'agit encore de tonifier l'énergie défaillante pour soulager ce type d'insomnie. Mais cette fois, c'est sur le Cœur et le Rein que vont porter vos efforts.

### **Programme automassage**

Des six points qui composent ce programme, deux se situent dans le dos. Vous aurez donc besoin d'aide pour les stimuler. Si vous êtes seul, concentrez-vous sur les quatre premiers et massez-les matin et soir, pendant 1 à 2 minutes chacun. Cela vous prendra une dizaine de minutes. Et lorsque vous pouvez avoir de l'aide, procédez à une séance complète. Elle sera un peu plus longue : un quart d'heure environ.

 **Sens du massage** : tonification





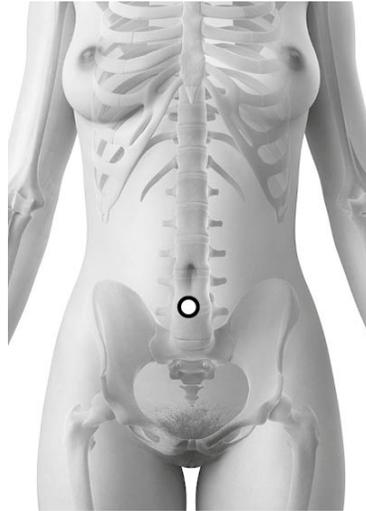
☯ **Le 1 Rein (1 R)** : il porte le joli nom de « Source jaillissante », en Chinois *Yong Quan*. C'est l'un des plus faciles à localiser. Il se trouve au point de départ du méridien du Rein, sous la plante du pied. Tracez, du bout du doigt, une ligne coupant votre pied en deux, partant de la base des orteils et arrivant à la bordure du talon. Puis partagez-la en trois tronçons égaux. Le point se trouve à la fin du premier, soit à un tiers de la distance entre vos orteils et votre talon. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre pied.



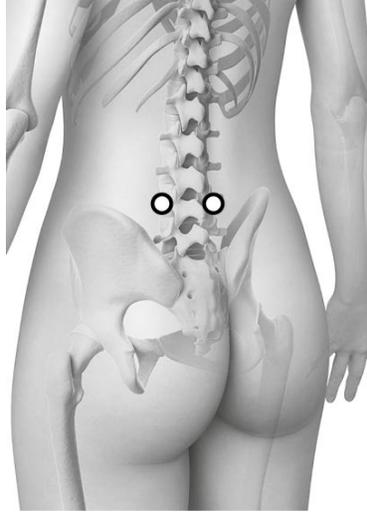
☯ **Le 3 Rein (3 R)** : la médecine chinoise le nomme *Tai Xi*, ce que nous pouvons traduire par « Grand ravin ». Il se situe sur la face interne de la cheville. Pour le trouver, asseyez-vous et posez vos pieds bien à plat sur le sol. Puis, du bout du doigt, tracez la ligne horizontale qui va de votre malléole interne (l'os saillant de la cheville) jusqu'au tendon d'Achille (à l'arrière du pied). Au milieu de cette ligne, vous sentirez une petite dépression. C'est là que se situe le point à stimuler. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre pied.



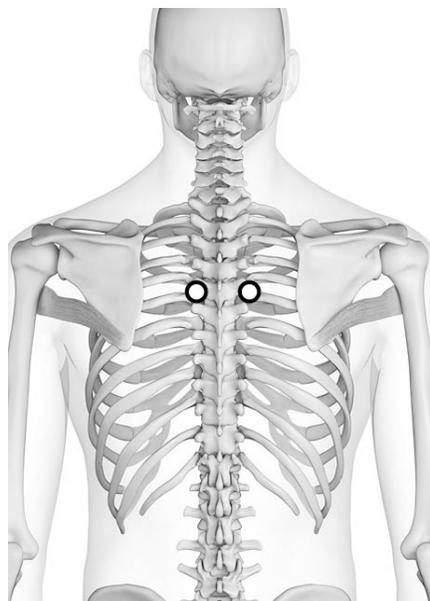
👉 **Le 8 Maître du Cœur (8 MC) :** c'est le « Palais du labeur », en Chinois *Gao Long*. C'est un point réservé à la stimulation digitale (Do-in) ou à la chaleur (Moxas), mais on ne le pique jamais. Vous le localiserez facilement en fermant le poing. Il se trouve précisément à l'endroit où se pose l'extrémité de votre majeur sur votre paume lorsque vous effectuez ce geste. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre main.



👉 **Le 6 Vaisseau Conception (6 VC) :** les Chinois nomment ce point *Qi Hai*, ce qui signifie « Mer du Qi ». Pour le trouver, allongez-vous ou mettez-vous debout afin que votre ventre soit facilement accessible. Puis dessinez du bout du doigt une ligne qui part de votre nombril et descend vers votre pubis. Le point se trouve à 2 travers de doigt sous votre ombilic.



**Le 23 Vessie (23 V) :** dans la tradition, on l'appelle *Shen Shu*, ce qui signifie « Shu des Reins ». Ce point se trouve dans le dos, raison pour laquelle il vous faudra de l'aide pour le stimuler. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, de manière à ce que la personne qui vous accompagne puisse avoir facilement accès à votre dos. Puis tracez du bout du doigt une ligne horizontale partant de votre nombril et faisant le tour de votre abdomen. Dans votre dos, cette ligne passe par l'extrémité inférieure de votre 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire. Penchez-vous en avant en arrondissant le dos, puis demandez à la personne qui vous accompagne de compter deux travers de doigt de part et d'autre de votre colonne vertébrale au niveau de cette ligne. Il pourra ensuite stimuler en même temps le point droit et le gauche.



📍 **Le 15 Vessie (15 V)** : en médecine chinoise, il s'appelle *Xin Shu*, ce qui veut dire « Shu du Cœur ». Ce point se trouve dans le dos. Restez donc dans la même position que pour le point précédent. En tâtant votre colonne vertébrale à partir de la nuque, la personne qui vous aide sentira une excroissance osseuse à la base du cou. C'est la 7<sup>e</sup> vertèbre cervicale. Il faut qu'elle continue à palper votre colonne vertébrale à partir de cette saillie en descendant vers la région lombaire, et qu'elle compte 5 vertèbres. Le point se trouve à la base de cette 5<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt de part et d'autre. Les deux points peuvent être massés en même temps.

💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM**

Cette plante aromatique tonifie l'énergie dans plusieurs méridiens, dont celui qui nourrit le Rein. Aux yeux de la médecine occidentale, elle rééquilibre le système nerveux autonome (sympathique et parasympathique) et réchauffe. Son effet stimulant est ainsi garanti. Elle accentuera donc l'effet de vos massages de points.

Il existe de nombreuses variétés de thym, optez pour l'huile essentielle de « thym à thujanol » (*Thymus vulgaris thujanoliferum*). Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie les plus facilement localisables, notamment ceux situés dans le creux de la paume et sous la plante du pied.

Le mélange traditionnellement prescrit en médecine chinoise pour soigner ce type d'insomnie associe de nombreuses plantes, dont *Zinziber officinalis*, *Aconitum carmichaeli*, *Poria cocos*, *Paeonia lactiflora*... Pour les remplacer, la pharmacopée occidentale met à notre disposition deux plantes dont les vertus énergétiques correspondent à ce cas : angélique et fenouil.

**🌸 L'angélique** : cette plante stimule le Feu, et donc l'énergie du Cœur qui lui est associé. Elle parvient donc à relancer l'énergie manquante dans cet organe. La phytothérapie occidentale lui attribue des vertus sédatives. Les deux conceptions se rejoignent ainsi pour améliorer vos nuits. L'angélique se consomme en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à café de semences séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, un après le dîner et l'autre avant de vous mettre au lit.

**🌸 Le fenouil** : c'est de la graine qu'il est question ici, car c'est elle qui stimule directement l'énergie dans le méridien du Rein. Elle complète donc l'action de l'angélique. Les deux énergies déficientes seront stimulées si vous associez ces deux plantes. Vous pouvez aussi manger du fenouil si vous aimez cela, mais sans l'infusion de graines, ce ne sera pas suffisamment efficace.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à café de graines séchées pour un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, en dehors des repas (après le déjeuner et dans l'après-midi, par exemple).

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Pour retrouver l'équilibre énergétique qui vous rendra votre sommeil, il vous faut à la fois stimuler l'élément Feu dans votre organisme (le Cœur) et dynamiser l'élément Eau (la Rate). Vous devez donc principalement inscrire à vos menus des aliments de saveur amère. Une fois encore, vous allez devoir ajouter à vos repas de la salade verte (scarole, laitue...), des endives, du pissenlit, des asperges, du céleri, des abats (notamment le foie) ... Et surtout, vous boirez du thé et, en quantité raisonnable, du café.

En complément, forcez un peu sur la saveur salée (pas sur le sel !). Mangez régulièrement des crustacés, des coquillages, du jambon blanc, de la sauce de soja... mais restez sobre car c'est seulement en petite quantité que les aliments de saveur salée tonifient l'énergie du Rein.

---

## **LA LOMBALGIE (MAL AU DOS)**

C'est l'une des pathologies les plus répandues dans le monde occidental, au point qu'on le nomme parfois « mal du siècle ». Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir de douleurs dans le dos. Parfois aiguës et violentes, parfois lancinantes, sourdes, labiles, brûlantes, elles surviennent pendant les mouvements ou se manifestent au repos. Elles siègent au niveau de la nuque (cervicalgie), du dos lui-même (dorsalgie) ou de la zone lombaire (lombalgie). Ces dernières sont les plus fréquentes. Ce sont elles que nous abordons ici.

La douleur envahit alors le bas du dos. Chez certains, elle fait suite à des efforts physiques : on a trébuché sur des objets trop lourds, rangé la cave ou fait des gros travaux de jardinage. Chez d'autres, elle apparaît après une journée de shopping, lorsque l'on a piétiné dans les magasins. Son intensité est variable et dépend de son origine, tout comme les traitements de fond susceptibles de résoudre le problème : manipulations ostéo, kiné, gymnastique correctrice... Dans tous les cas, le premier traitement consiste à prendre des médicaments antalgiques, voire des anti-inflammatoires, avant de se soumettre à un traitement postural si la douleur résiste. Une fois n'est pas coutume, la médecine chinoise développe une approche plus simple et unifiée.

### ***La lombalgie chronique vue par la médecine chinoise***

La plupart du temps, cette lombalgie (c'est le nom officiel de cette douleur) s'accompagne d'une sensation de raideur dans la région lombaire. Elle s'est installée progressivement. Il ne s'agit pas d'un problème postural aigu nécessitant une intervention manuelle rapide. La sensation douloureuse, très présente, est sourde et irradie vers le bas. Elle s'aggrave les jours de pluie, voire de simple humidité. Mais l'application de chaleur (bouillotte, emplâtres chauffants, ceinture chauffante...) l'atténue. Pour la médecine chinoise, ce type de lombalgie est dû à l'invasion d'une énergie froide et humide dans l'organisme.

## ***Soigner la lombalgie chronique par la médecine chinoise***

C'est en renforçant l'énergie dans le méridien du Rein que vous pourrez éliminer le froid et l'humidité qui sont à l'origine de la douleur. Petit coup de pouce pour y parvenir plus vite : faire, en même temps, mieux circuler le Sang dans le petit bassin.

### **Programme automassage**

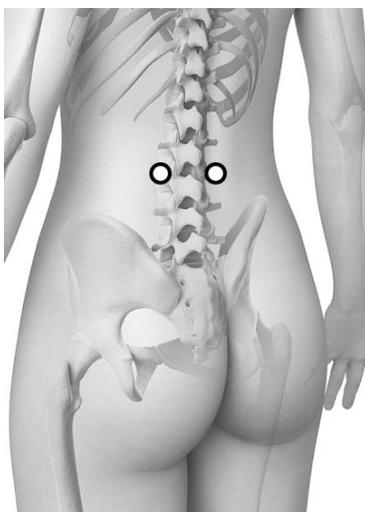
Cela ne vous étonnera probablement pas : la majorité des six points qu'il faut stimuler pour venir à bout de ce type de lombalgie se trouvent dans le dos. Vous ne pourrez pas y arriver seul. Cependant, le premier point de ce programme est localisé sous le genou. Il est très facile à masser en toutes circonstances (il suffit pour cela que vous soyez assis). Alors profitez-en pour le titiller dès que vous sentez vos lombaires s'alourdir. Quant à la séance complète, qui vous obligera à demander de l'aide à un proche, elle prendra un petit quart d'heure si vous vous attardez entre 1 et 2 minutes sur chaque point. Répétez matin et soir jusqu'à ce que la lombalgie ait cessé.

🕒 **Sens du massage** : tonification ↻

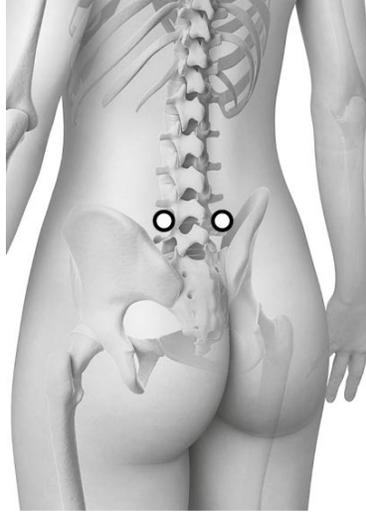


🕒 **Le 40 Vessie (40 V)** : son nom chinois est *Wei Zhang*, qui signifie « Centre du pli ». De fait, ce point se situe au milieu du pli qui se forme à l'arrière du genou lorsque vous pliez la jambe. Pour le trouver, asseyez-vous et posez vos pieds bien à plat sur le sol. Parcourez, avec le bout du doigt, ce pli poplité

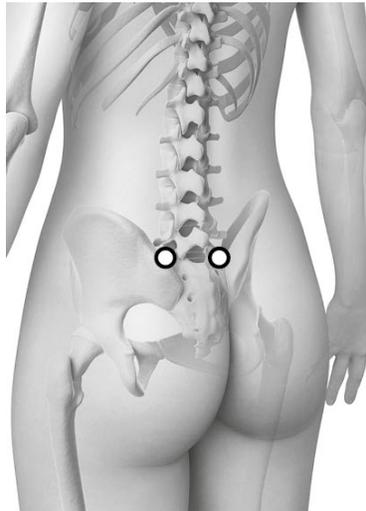
(c'est son nom) et arrêtez-vous au centre. C'est là qu'est le point. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



🕒 **Le 23 Vessie (23 V) :** dans la tradition, on l'appelle *Shen Shu*, ce qui signifie « Shu des Reins ». Ce point se trouve dans le dos, raison pour laquelle il vous faudra de l'aide pour le stimuler. Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise, de manière à ce que la personne qui vous accompagne puisse avoir facilement accès à votre dos. Puis, tracez du bout du doigt une ligne horizontale partant de votre nombril et faisant le tour de votre abdomen. Dans votre dos, cette ligne passe par l'extrémité inférieure de votre 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire. Penchez-vous en avant en arrondissant le dos, puis demandez à la personne qui vous accompagne de compter 2 travers de doigt de part et d'autre de votre colonne vertébrale au niveau de cette ligne. Il pourra ensuite stimuler en même temps le point droit et le gauche.



📍 **Le 25 Vessie (25 V) :** le *Da Chang Shu* (en Français : « Shu du Gros intestin ») se trouve au niveau de la base de la 4<sup>e</sup> vertèbre lombaire, soit deux vertèbres en dessous de la précédente, toujours à 2 travers de doigt de part et d'autre de la colonne vertébrale. Restez donc dans la même position pour que la personne qui vous masse puisse facilement le trouver, et demandez-lui simplement de descendre deux vertèbres plus bas. Les deux points peuvent être massés en même temps.

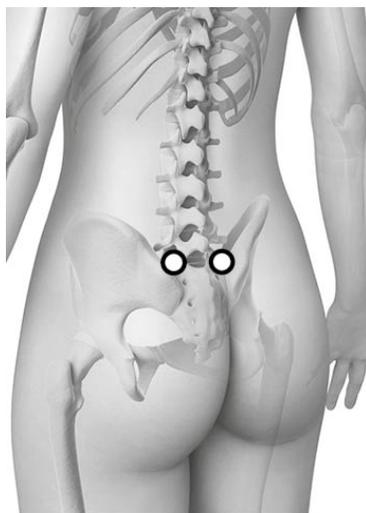


📍 **Le 26 Vessie (26 V) :** la personne qui vous masse devra continuer à descendre pour trouver ce *Guan Yuan Shu* (la traduction est malaisée). Ce point se trouve une vertèbre en dessous du précédent, au niveau de la base

de la 5<sup>e</sup> vertèbre lombaire, à 2 travers de doigts de part et d'autre de la colonne. Les deux points peuvent être massés en même temps.



📍 **Le 3 Vaisseau Gouverneur (3 VG)** : son nom d'origine, *Yao Yang Guan*, signifie « Barrière des lombes ». Rien d'étonnant, donc, à ce qu'il se trouve dans la région lombaire. En fait, il est situé entre la 4<sup>e</sup> et la 5<sup>e</sup> vertèbre lombaire (c'est-à-dire entre les deux vertèbres précédentes), dans le petit creux qui se forme à cet endroit.



📍 **Le 32 Vessie (32 V)** : ce point fut baptisé *Ci Liao*, par les Chinois, ce qui signifie « Deuxième trou sacré ». De fait, il est situé précisément dans la

dépression qui se forme au niveau du deuxième trou sacré. Pour le trouver, la démarche est un peu plus complexe. Restez dans la même position et demandez à la personne qui vous accompagne de poser ses doigts de part et d'autre de la colonne vertébrale, dans le bas du dos, sur le sacrum (juste au-dessus de la naissance de la raie des fesses). Elle sentira une série de petits creux. Le deuxième trou sacré est, comme son nom l'indique, celui qu'elle rencontrera en deuxième lorsqu'elle remontera vers la zone lombaire. Les points droit et gauche peuvent être stimulés en même temps.

#### **L'HUILE ESSENTIELLE DE PIN SYLVESTRE**

De nature énergétique chaude, cette huile essentielle contribue à stimuler l'énergie du Rein. Elle n'est pas irritante, vous pouvez donc l'utiliser pure sur la peau. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie. La stimulation des points sera plus efficace.

#### **Programme phyto**

Le mélange couramment prescrit en médecine chinoise pour soigner ces lombalgies se nomme *Shen Zhao Tang Jia Wei*. Il renferme de nombreuses plantes introuvables en Occident, comme *Zingiberis exciccata*, *Atractylodis albae*, *Cortex eucommiae*, *Sclerotium poriae*... Heureusement, nous disposons, dans notre pharmacopée, de plantes capables de stimuler l'énergie du Rein et de renforcer la chaleur à l'intérieur du corps. Notamment la prêle et le gingembre.

 **La prêle** : la phytothérapie occidentale conseille cette plante pour lutter contre la déminéralisation osseuse. La médecine chinoise la classe dans les plantes qui stimulent le Yang du Rein. Grâce à sa saveur à la fois douce, salée et acide, elle tonifie l'énergie dans le méridien lié à cet organe. Elle se consomme en infusion, ou en gélules de plante séchée.

– *En pratique* : comptez 2 cuillerées à café de plante séchée dans un bol d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, à distance des repas. Cette plante est également disponible en extrait sec (conditionné en gélules), plus pratique dans la journée

lorsqu'on n'est pas à la maison. Dans ce cas, fiez-vous à la posologie conseillée par le fabricant.

 **Le gingembre** : cette plante centrale de la pharmacopée chinoise se trouve aisément en Occident. Profitons-en. Elle possède une nature énergétique chaude qui complète parfaitement l'action de la prêle. Le gingembre permet de disperser le Froid et l'Humidité à l'origine de la douleur lombaire. Cette plante est aussi un aromate de cuisine. Ajoutez du gingembre frais ou séché dans vos plats pour relever leur goût. En plus, consommez-le en infusion, en gélules d'extrait sec ou en ampoule d'extrait liquide.

– *En pratique* : pour l'infusion, comptez ½ cuillerée à café de gingembre séché (en morceaux, pas en poudre) pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, au moment qui vous convient le mieux (avant 17 heures car cette plante est très stimulante). Pour les gélules et les ampoules, suivez les conseils du fabricant car chaque produit possède une teneur spécifique en principes actifs.

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Deux axes vont diriger votre réglage alimentaire : les aliments de saveur salée pour relancer l'énergie du Rein, et ceux de nature chaude pour chasser le froid et l'humidité.

D'abord, essayez de manger souvent des aliments de saveur salée : algues, poissons, coquillages, crustacés, sauce de soja, avoine, orge. La noix (bien que de saveur douce et tiède) est également préconisée à cause de son tropisme particulier avec le méridien du Rein, dont elle stimule l'énergie.

Ensuite, pensez aux épices chaudes pour relever vos plats : gingembre bien sûr, mais aussi noix de muscade, cannelle, poivre, piment de Cayenne...

## **LA TOUX**

La toux n'est pas une maladie. C'est un symptôme qui peut être associé à divers troubles : syndrome grippal, bronchite, allergie saisonnière, laryngite, asthme... Selon les situations, elle est grasse ou sèche. Dans le premier cas, elle sert à évacuer les sécrétions qui encombrer les bronches. Il ne faut donc pas la faire cesser à tout prix car elle est utile. Dans le second, elle résulte d'une irritation des tissus de la gorge et du pharynx. Le fait de la faire taire,

même brutalement, n'entrave donc en rien les processus d'éliminations du corps.

La toux, lorsqu'elle dure, est toujours fatigante. Elle perturbe le sommeil. L'enjeu est de la faire cesser sans que cela ait des répercussions néfastes en cas d'infection. Si la toux ne cesse pas après une dizaine de jours de soins, il faut tout de même consulter car cette manifestation cache parfois une maladie plus sérieuse (c'est rare, rassurez-vous).

### ***La toux vue par la médecine chinoise***

Pour ce symptôme comme pour les précédents, la vision de la médecine traditionnelle chinoise est très différente. C'est un déséquilibre énergétique qui est à l'origine de la toux, que celle-ci soit d'origine infectieuse, allergique, irritative... Et c'est ce déséquilibre qu'il s'agit d'abord de repérer, puis de corriger afin de rétablir une circulation énergétique harmonieuse qui fera, d'elle-même, cesser cette manifestation perturbante. Quatre grands déséquilibres sont les plus fréquents.

#### **La toux par excès de Chaleur dans le Poumon**

Même lorsque l'on ne tousse pas, la respiration reste bruyante et sifflante, comme chez les personnes souffrant d'asthme. À ceci près que cette toux permet d'expectorer des mucosités jaunes et épaisses. Une fièvre l'accompagne, ainsi qu'une soif permanente et une transpiration abondante. Parallèlement, l'élimination des déchets semble ralentie : les urines et les selles sont moins fréquentes. À l'origine de cette toux, on trouve un excès de Chaleur qui obstrue le Poumon et envahit la surface du corps. L'humidité qui, en temps normal humecte le Poumon, est asséchée par la Chaleur, d'où les sécrétions épaisses. Encombré par cette énergie trop chaude, le Poumon n'arrive plus à remplir son rôle de distributeur d'énergie, ce qui explique la fatigue qui accompagne souvent cette toux.

#### **La toux par attaque de Vent froid**

Même si elle permet aussi d'expectorer des sécrétions, cette toux ne produit que des crachats blancs et peu épais. La gorge est irritée et vaguement douloureuse. Le nez est bouché, mais il dégage des écoulements clairs. La

respiration est gênée, souvent haletante. Une légère fièvre accompagne cette toux, mais elle ne produit pas de transpiration. On frissonne et on craint le froid. Ce type de toux est typique d'une attaque de Vent froid sur le Poumon. C'est la toux classique du « coup de froid ».

#### **La toux par vide de Qi du poumon**

Cette fois, la toux est irritative et sèche. Elle ressemble à la toux des asthmatiques et ne produit aucune sécrétion. Elle s'accompagne de fatigue, voire d'une certaine apathie. On est essoufflé au moindre effort. La voix est faible, comme s'il n'y avait pas assez d'air pour faire résonner les cordes vocales. La transpiration est intense, même si elle n'est pas associée à une sensation de chaleur. Le visage est pâle et l'on se sent frileux. C'est un vide de Qi dans le Poumon qui provoque cette faiblesse, cette fatigue et surtout cette toux.

#### **La toux par vide de Yin du Poumon**

La toux est sèche et ne produit aucune excrétion. Le souffle est court et rapide. La sécheresse semble envahir la tête, surtout la gorge et la bouche. La voix est enrouée, au point que l'on devient parfois complètement aphone. Cette toux s'accompagne d'une fièvre modérée qui commence à grimper dans l'après-midi pour culminer le soir. Le teint devient alors plus rouge, on a chaud, on transpire. Mais le lendemain matin, la fièvre est tombée. Elle revient dans l'après-midi, comme un cercle vicieux infernal. C'est la toux typique de la tuberculose. Même si cette maladie infectieuse est beaucoup moins répandue aujourd'hui, elle existe encore dans les pays occidentaux. Lorsque ce type de toux résiste aux traitements, il vaut mieux consulter afin de faire le point avec un médecin.

### ***Soigner une toux par excès de Chaleur dans le Poumon***

Qui dit « excès de Chaleur » dit « besoin de fraîcheur ». Une vraie lapalissade ! C'est pourtant ce qu'essaie de faire la médecine chinoise face à ce type de toux. Pour rafraîchir le Poumon, il va s'agir de disperser l'énergie

chaude qui l'encombre afin de rétablir une circulation harmonieuse qui permettra à la toux de disparaître.

### Programme automassage

Ce programme compte cinq points, dont un seulement n'est pas facilement accessible car il est dans le dos. Si vous n'avez pas d'aide sous la main, concentrez-vous sur les quatre premiers. Massez-les 1 à 2 minutes chacun, matin et soir. Vous pouvez également faire une séance rapide dans la journée lorsque vous avez des quintes de toux importantes. Si un proche peut vous aider, ajouter le cinquième point à votre séance du matin et du soir. La séance courte vous prendra une dizaine de minutes, la séance longue une douzaine.

☞ *Sens du massage* : dispersion



☞ **Le 40 Estomac (40 E)** : ce point répond à l'appellation originale de *Feng Long*, ce qui signifie « Abondance et prospérité ». Il est situé sur l'avant de la jambe, légèrement vers l'extérieur. Pour le trouver, asseyez-vous par terre, sur un tapis ou un coussin, puis pliez vos jambes de manière à pouvoir les atteindre facilement. L'os le plus facile à repérer est le tibia, qui forme une

arête facilement perceptible. Juste à côté, vers l'extérieur, se trouve le péroné. Suivez-le du bout du doigt. Le point se situe sur cette ligne, à mi-chemin entre l'articulation du genou et la cheville. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre jambe.



📍 **Le 4 Gros Intestin (4 GI) :** la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écartier le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâchez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.

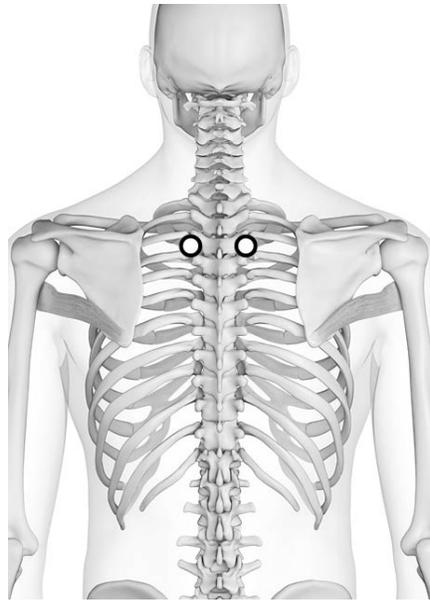


📍 **Le 7 Poumon (7 P) :** ce point est baptisé *Lie Que* dans la tradition chinoise. Cela signifie « Ordre rompu ». Il porte donc bien son nom,

puisqu'il permet de rétablir cet ordre perturbé. Il est situé sur la face interne de l'avant-bras, dans le prolongement du pouce. Pour le trouver, tracez du bout du doigt une ligne qui part de l'extrémité de votre pouce et suit l'arrête osseuse en remontant sur l'avant-bras. Le point se trouve à 2 travers de doigt au-dessus du pli du poignet. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre bras.



**Le 22 Vaisseau Conception (22 VC) :** les Chinois le nomment *Tian Tu*, ce qui signifie « Cheminée céleste ». On comprend que ce soit un point important pour la respiration ! Il est très facile à trouver. Il se situe sur le haut de la cage thoracique, à la base du cou, dans le petit creux qui se forme au-dessus de la partie supérieure du sternum, à l'endroit où s'insèrent les clavicules.



📍 **Le 13 Vessie (13 V) :** de son nom traditionnel *Fei Shu*, qui signifie « Shu du Poumon », ce point est un grand harmonisateur de l'énergie du Poumon. Il se situe également dans le dos. Pour que la personne qui vous aide puisse accéder facilement à votre colonne vertébrale, asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret, puis penchez-vous en avant en arrondissant votre dos. Puis demandez-lui de tâter votre colonne vers le bas, en partant du renflement osseux qui se situe à la base du cou (c'est la dernière vertèbre cervicale). En poursuivant son chemin vers le bas, elle devra compter 3 vertèbres. Le point se trouve au niveau de la base de cette 3<sup>e</sup> dorsale, à 2 travers de doigt à droite et à gauche. Les deux points peuvent être massés en même temps.

**📍 LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS**

En Occident, c'est une grande plante des troubles respiratoires. En Chine, on préconise son énergie rafraîchissante pour dissiper l'excès de Chaleur. L'huile essentielle qui en est extraite améliore ainsi l'efficacité des massages de points. Choisissez de préférence la variété *Eucalyptus radiata* qui n'est pas irritante pour la peau. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie.

*San Ju Yin* : c'est le nom du mélange de plantes que prescrivent généralement les médecins chinois pour soulager la toux par excès de Chaleur dans le Poumon. Cette préparation, assez complexe, associe des plantes que nous n'avons pas l'habitude d'utiliser en Occident : *Morus alba*, *Chrysanthemum morifolium*, *Prunus arnegiana*, *Platycodon grandifolium*... Mais nous pouvons les remplacer par des plantes à la nature énergétique proche, comme le marrube blanc et la guimauve.

🌸 **Le marrube blanc** : cette plante possède une saveur à la fois douce, salée et piquante. C'est ce dernier aspect qui nous intéresse ici, car elle permet de disperser la Chaleur accumulée dans le méridien du Poumon, tout en stimulant légèrement l'énergie de cet organe. Elle est également sudorifique (elle évacue la Chaleur vers la surface du corps). Aux yeux de la phytothérapie occidentale, c'est une plante béchique. Comprenez : elle calme la toux et fluidifie les sécrétions pulmonaires. En plus, elle désinfecte les voies pulmonaires. Deux usages complémentaires pour une plante très efficace. Mais le marrube blanc, qui se consomme en infusion, est très amer au palais. Sa tisane a besoin d'être sucrée au miel pour être buvable, ce qui ne pose pas vraiment de problème car cet édulcorant naturel a un effet adoucissant sur la région pulmonaire.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, à distance des repas (pas davantage, car le marrube blanc peut provoquer des palpitations à trop forte dose chez les personnes sensibles). Si vous ne supportez pas sa saveur, vous pouvez prendre le marrube blanc sous forme de plante séchée (en gélule) ou d'extrait hydro-alcoolique (teinture-mère). Dans ce cas, suivez les conseils du fabricant.

🌸 **La guimauve** : nous avons l'habitude, en Occident, d'utiliser cette plante pour ses vertus émoullientes et adoucissantes. Notamment parce qu'elle... calme la toux ! Ça tombe bien, car la guimauve est associée à l'énergie du Poumon. Elle possède une nature rafraîchissante propre à calmer l'excès de Chaleur dans le méridien qui nourrit cet organe. Elle est complémentaire de la précédente. Elle se consomme en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de feuilles et fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 8 minutes avant de filtrer. Buvez

deux bols par jour, en plus de la précédente (après les deux principaux repas, par exemple).

#### **DANS L'ASSIETTE...**

Pour disperser la Chaleur en excès tout en tonifiant l'énergie dans le méridien du Poumon, vous allez augmenter votre consommation d'aliments ayant une saveur piquante. Car elle agit sur les deux niveaux à la fois : elle disperse la chaleur et elle tonifie l'énergie du Poumon. Alors misez sur les épices et les aromates à saveur piquante, comme l'ail, l'oignon, la ciboulette, le fenouil, l'aneth, la badiane, la coriandre, le gingembre, la noix de muscade, l'origan, le poivre, le piment...

Pour atténuer cette saveur piquante (qui affaiblit l'énergie du Poumon lorsqu'elle est trop présente) et stimuler la circulation du Sang, vous y ajouterez des aliments de saveur douce. Ils sont nombreux : la plupart des fruits, légumes et céréales ont une saveur douce, même si elle est associée à une saveur secondaire qui la tempère.

La médecine chinoise préconise, en plus, quelques aliments ayant une relation privilégiée avec le Poumon : le pamplemousse, qui dissout les mucosités et humidifie le Poumon, et le radis, carrément antitussif.

### ***Soigner une toux par attaque de Vent froid***

À l'inverse du cas précédent, c'est le Vent froid qu'il va s'agir de disperser, puisque c'est lui qui perturbe l'énergie du Poumon. Et pour que cette énergie délétère puisse s'évacuer correctement, il va falloir « libérer la surface ». Allez, au travail...

#### **Programme automassage**

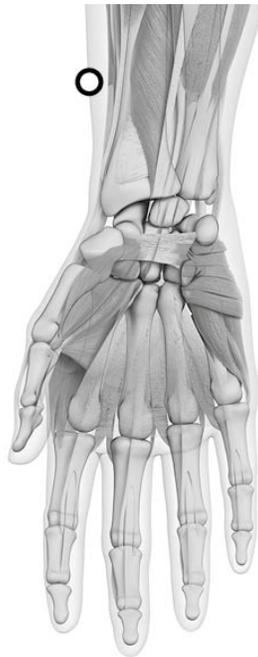
Ce programme propose quatre points, dont trois sont facilement accessibles. Si vous êtes seul, concentrez-vous sur ces derniers. Massez-les matin et soir pendant 1 à 2 minutes chacun (cela vous prendra moins d'une dizaine de minutes). Et répétez dans la journée lorsque vous avez une quinte de toux. Si vous avez près de vous une personne qui peut vous aider, demandez-lui de masser pour vous le quatrième point qui se situe dans le dos. Cette séance complète ne vous prendra que 2 minutes de plus.

 **Sens du massage** : tonification



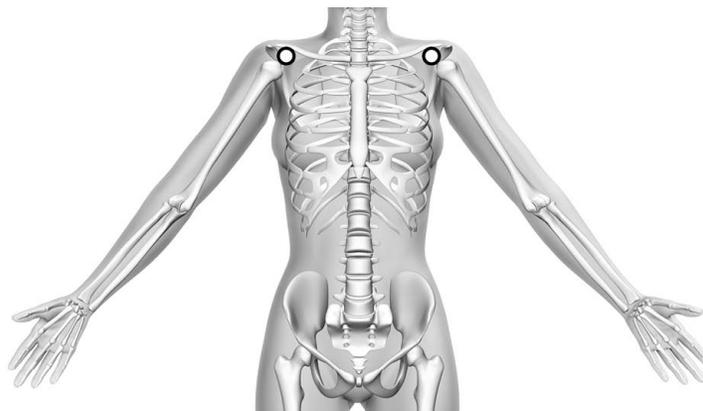


☛ **Le 4 Gros Intestin (4 GI)** : la médecine chinoise le qualifie de *He Gu*, ce que l'on peut traduire par « Vallée de la jonction ». Il est extrêmement simple à localiser. Il suffit d'écartier le pouce et l'index. Ils sont séparés par un triangle de chair. Si vous la tâtez du bout du doigt en remontant du bord vers le centre de la main, vous tomberez sur la fourchette osseuse que forment les os carpiens. Le point se trouve à la jonction des deux os, sur le dessus de la main. Procédez ensuite de la même manière avec l'autre main.

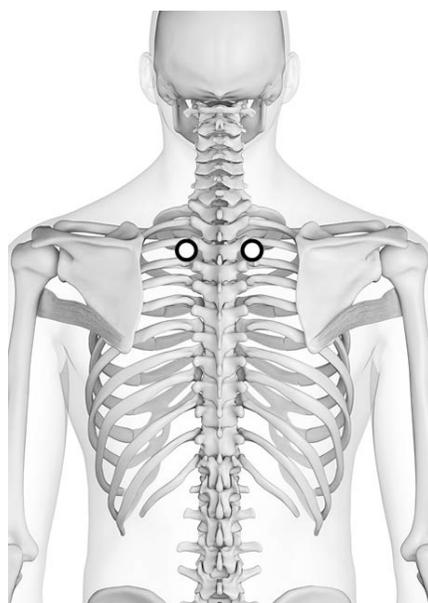


☛ **Le 7 Poumon (7 P)** : ce point est baptisé *Lie Que* dans la tradition chinoise. Cela signifie « Ordre rompu ». Il porte donc bien son nom,

puisqu'il permet de rétablir cet ordre perturbé. Il est situé sur la face interne de l'avant-bras, dans le prolongement du pouce. Pour le trouver, tracez du bout du doigt une ligne qui part de l'extrémité de votre pouce et suit l'arrête osseuse. Le point se trouve à 2 travers de doigt au-dessus du pli du poignet. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre bras.



**Le 2 Poumon (2 P)** : de son nom chinois *Yen Men*, c'est un point important pour tonifier l'énergie du Poumon. Il se situe sur le haut du thorax. Pour le trouver, suivez du bout du doigt votre clavicule depuis la base du cou vers l'épaule. Le point se trouve juste sous l'extrémité de la clavicule dans le petit creux qui se forme juste avant l'articulation de l'épaule. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



**Le 13 Vessie (13 V) :** de son nom traditionnel *Fei Shu*, qui signifie « Shu du Poumon », ce point est un grand harmonisateur de l'énergie du Poumon. Il se situe dans le dos. Pour faciliter la tâche à la personne qui vous aide, asseyez-vous et penchez-vous en avant en arrondissant le dos. Il lui suffira de tâter votre colonne vers le bas, à partir du renflement osseux à la base du cou, et de compter trois vertèbres. Les points se trouvent de part et d'autre de la base de cette 3<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt. Les deux points peuvent être massés en même temps.

**LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE THYM**

Cette plante a des vertus astringentes, très utiles pour limiter les sécrétions bronchiques. La médecine chinoise lui confère la faculté de stimuler l'énergie du Poumon et de la réchauffer. Il existe de nombreuses variétés de thym, optez pour l'huile essentielle de « thym à thujanol » (*Thymus vulgaris thujanoliferum*). Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie les plus facilement localisables. L'effet du massage sera amplifié.

**Programme phyto**

Dans le mélange traditionnellement prescrit par les Chinois pour soigner ce type de toux, on trouve notamment *Ephedra sinica*, *Morus alba*, *Perilla frutescens*, *Glycyrrhiza uralensis*... Parmi les plantes occidentales capables de les remplacer figurent le serpolet et le tussilage.

**Le serpolet :** sa saveur amère et sa nature chaude lui permettent à la fois de tonifier l'énergie du Poumon et d'évacuer le froid. La médecine occidentale le considère comme un tonique antispasmodique, et le prescrit pour assainir les voies respiratoires. C'est un aromate de cuisine, alors profitez-en. Comme tous les autres thyms (dont il est une variété), il s'utilise dans les plats de légumes, de viande et de poisson. Il doit cuire pour dégager son parfum et ses vertus. Vous pouvez aussi le consommer en infusion.

–*En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour, après les principaux repas (vous profiterez ainsi, en prime, de son action digestive).

🌸 **Le tussilage** : cette plante, très courante dans nos campagnes, autrefois largement prescrite, est aujourd'hui un peu oubliée. C'est dommage, car elle est très efficace contre la toux, qu'on la regarde avec un œil occidental ou qu'on la soumette à un regard oriental. Ici, elle est considérée comme béchique (elle calme la toux) et expectorante (elle aide l'évacuation des sécrétions). Elle intéresse la médecine chinoise à cause de sa saveur amère et de sa nature chaude, propres à chasser le Vent froid et à tonifier l'énergie du Poumon. Elle se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, à distance des repas, en plus de la précédente.

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Vous allez privilégier les aliments de saveur amère pour chasser le vent froid, et piquante pour tonifier l'énergie du Poumon. Vous trouverez la première dans les asperges, la laitue, la scarole, le céleri, les abats (surtout le foie), le thé, le café (en quantité raisonnable). Pour la seconde, pensez aux épices : la cannelle, la badiane, le gingembre, le clou de girofle, la menthe, la noix de muscade, le poivre, le piment...

La médecine chinoise recommande également la papaye cuite pour soigner la toux accompagnée de mucosités. Le kumquat est, lui aussi, particulièrement indiqué car il s'oppose au Vent froid qui agresse le Poumon, tout comme l'abricot.

### ***Soigner une toux par vide de Qi du Poumon***

Pour rétablir ce vide, il faut tonifier l'énergie du Poumon, encore et encore. Une démarche plus simple que pour les toux précédentes. C'est ce regain d'énergie qui chassera la toux et rétablira un fonctionnement respiratoire harmonieux.

#### **Programme automassage**

Ce programme comporte quatre points, dont trois sont facilement accessibles. Si vous êtes seul, concentrez-vous sur eux et massez-les 1 à 2 minutes chacun. Cette séance courte ne vous prendra guère plus de cinq minutes. Vous pouvez donc la répéter matin et soir, et recommencer dans la journée lorsque vous avez une quinte de toux. Si vous avez près de vous une

personne qui peut vous aider, demandez-lui de masser le quatrième point qui se trouve dans le dos. Cela vous permettra de pratiquer une séance complète matin et soir, en moins de dix minutes.

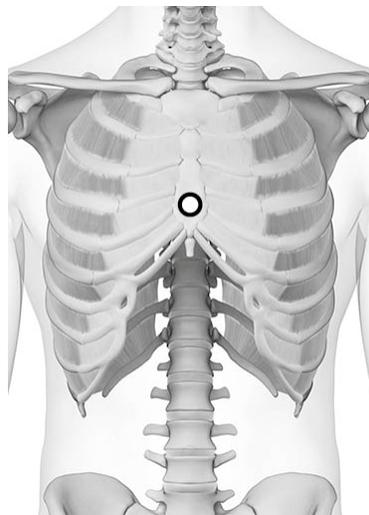
🌀 **Sens du massage** : tonification ↻



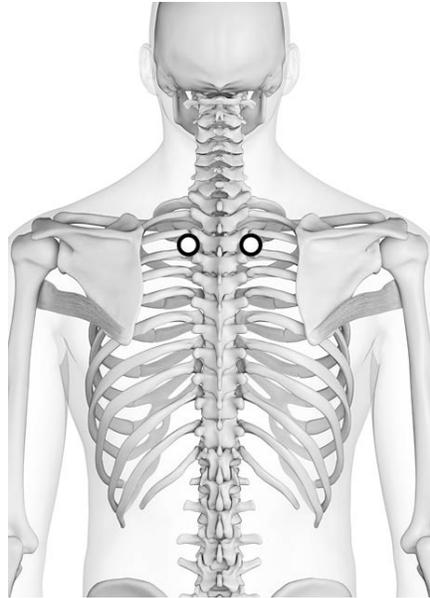
📍 **Le 36 Estomac (36 E) : Zu San Li**, le nom que lui attribuent les Chinois, signifie « Trois Li du pied ». Pour le trouver, mettez-vous debout, jambes tendues, les pieds bien à plat sur le sol. Puis penchez-vous en avant en gardant les jambes bien droites. Tâchez la face externe de votre genou jusqu'à trouver le bord inférieur de votre rotule. Le point se trouve 4 travers de doigt en dessous (à la jonction du tibia et du péroné) et 1 travers de doigt vers l'extérieur. Procédez de la même manière de l'autre côté.



☛ **Le 2 Rate (2 Rt)** : ce point, que les Chinois nomment *Da Du*, se trouve sur le côté du pied. Pour le trouver, suivez du bout du doigt la ligne qui suit la face interne de votre pied, en partant de l'extrémité gros orteil. Le point se trouve au niveau de l'articulation. Procédez ainsi de la même manière avec l'autre pied.



☛ **Le 17 Vaisseau Conception (17 VC)** : ce point, que les Chinois nomment *Shan Zhong*, est très efficace pour ouvrir la poitrine et faciliter la respiration. Il se trouve sur le thorax. Pour le trouver, allongez-vous de manière à ce que mamelons se positionnent à leur place d'origine (les hommes peuvent trouver ce point debout, mais chez les femmes, le poids des seins tire les mamelons vers le bas). Le point se trouve au centre de la ligne qui relie les deux mamelons.



📍 **Le 13 Vessie (13 V) :** de son nom traditionnel *Fei Shu*, qui signifie « Shu du Poumon », ce point est un grand harmonisateur de l'énergie du Poumon. Il se situe dans le dos. Pour faciliter la tâche à la personne qui vous aide, asseyez-vous et penchez-vous en avant en arrondissant le dos. Il lui suffira de tâter votre colonne vers le bas, à partir du renflement osseux à la base du cou, et de compter trois vertèbres. Les points se trouvent de part et d'autre de la base de cette 3<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt. Les deux points peuvent être massés en même temps.

💧 **LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVENSARE**

La médecine occidentale reconnaît à cette huile essentielle (*Ravensara aromatica*) une action antiseptique des voies aériennes. Elle la considère aussi comme béchique (elle calme la toux). Pour la médecine chinoise, elle stimule l'énergie du Poumon. C'est donc votre partenaire idéale dans la stimulation des points d'énergie pour soulager ce type de toux. Elle n'est pas irritante, vous pouvez donc l'employer pure sur la peau. Versez une goutte sur le bout de votre doigt avant de masser vos points d'énergie.

**Programme phyto**

*Si Jun Zi Tang* : c'est le nom du mélange de plantes préconisé par la médecine chinoise, qui associe notamment *Panas ginseng*, *Poria cocos*, *Glycyrrhiza*

*uralensis, Atractyloides macrophala...* La phytothérapie occidentale propose à la place le noyer et l'angélique.

🌸 **Le noyer** : de saveur à la fois amère et acide, cette plante tonifie l'énergie du Poumon. En Occident, le noyer est utilisé comme antiseptique des bronches et tonique général de l'organisme. Il se consomme en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à café de feuilles séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, à distance des repas.

🌸 **L'angélique** : celle-ci a une saveur à la fois acide et douce. Cela ne l'empêche pas de stimuler l'énergie dans de nombreux méridiens, à commencer par celui du Poumon. La phytothérapie lui fait aussi une place importante dans le traitement de la toux, puisqu'elle est conseillée en cas de bronchite chronique. Elle se consomme également en infusion.

– *En pratique* : comptez ½ cuillerée à soupe de semences séchées pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez deux bols par jour en plus de la précédente, après les principaux repas (vous bénéficierez ainsi, en plus, de son action digestive).

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

C'est la saveur amère qui tonifie directement l'énergie du Poumon. Pensez aussi à la saveur piquante, qui la complète bien car elle est réchauffante et qu'elle stimule aussi l'énergie du Poumon quand elle n'est pas trop présente. Une fois encore, mettez l'accent sur les asperges, le céleri, les salades vertes (laitue, scarole, endives, pissenlit...) et buvez du thé vert. En plus, assaisonnez vos plats avec des épices chaudes et piquantes : aneth, badiane, carvi, coriandre, gingembre, clou de girofle, noix de muscade, menthe, origan... Le champignon de Paris (ou idéalement le rosé-des-près, qui est son homologue sauvage) est prescrit en médecine chinoise pour stimuler le Qi du Poumon et lutter contre les toux sèches. La pomme est également conseillée, ainsi que la fraise qui est un remède contre l'extinction de voix.

### ***Soigner une toux par vide de Yin du Poumon***

Comme pour la toux précédente, il va s'agir d'abord de tonifier l'énergie dans le méridien du Poumon. Mais cette fois, il faut en même temps humidifier

cet organe car le vide de Yin entraîne une sécheresse qui entretient l'inflammation des bronches.

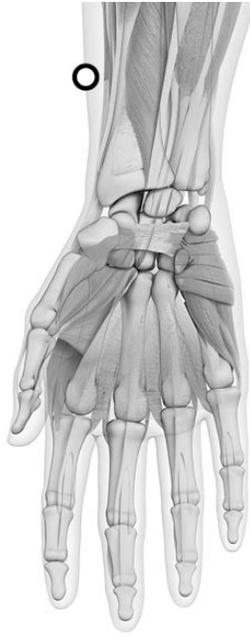
### **Programme automassage**

Votre séance sera courte, puisque vous devrez masser seulement quatre points, dont trois sont facilement accessibles. Concentrez-vous sur ces points si vous êtes seul. La séance complète (1 à 2 minutes par point) durera alors moins de dix minutes. Répétez-la matin et soir, ainsi que dans la journée quand vous avez une quinte de toux. Le quatrième point devra être massé par quelqu'un d'autre. Si vous pouvez trouver de l'aide, intégrez-le dans les séances du matin et du soir, qui seront rallongées de deux minutes seulement.

**☞ Sens du massage : tonification** ↻



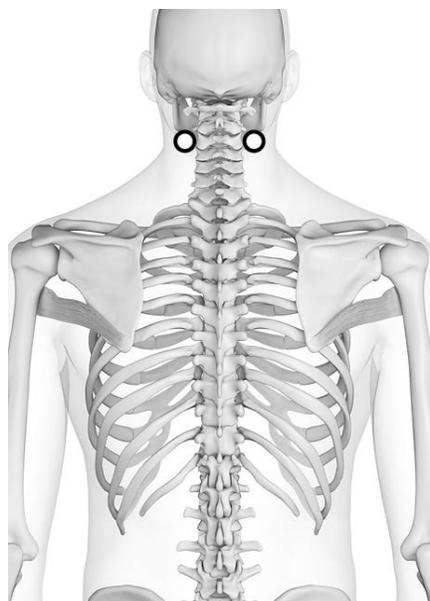
**☞ Le 6 Rein (6 R) :** c'est le *Zhao Hai*, ce qui signifie « Mer brillante ». Ce point est situé sur la face interne du pied, dans le petit creux qui se forme à 1 travers de doigt en dessous de la pointe de la malléole (l'os saillant de la cheville). Procédez ensuite de la même manière avec l'autre pied.



☯ **Le 7 Poumon (7 P)** : ce point est baptisé *Lie Que* dans la tradition chinoise. Cela signifie « Ordre rompu ». Il porte donc bien son nom, puisqu'il permet de rétablir cet ordre perturbé. Il est situé sur la face interne de l'avant-bras, dans le prolongement du pouce. Pour le trouver, tracez du bout du doigt une ligne qui part de l'extrémité de votre pouce et suit l'arrête osseuse en remontant sur l'avant-bras. Le point se trouve à 2 travers de doigt au-dessus du pli du poignet. Procédez ensuite de la même manière sur l'autre bras.



☯ **Le 1 Poumon (1 P)** : son nom traditionnel est *Zhong Fu* (une expression difficilement traduisible). C'est le point de départ du méridien du Poumon. Il se trouve sur le haut du thorax, juste en dessous de l'articulation de l'épaule. Pour le trouver, posez votre index à trois travers de doigt de l'extrémité de votre épaule, vers l'intérieur. Puis descendez lentement. Arrêtez-vous à 1 travers de doigt au-dessus de la commissure de l'aisselle (soit entre dans l'espace entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> côte). Le point se situe à cet endroit. Procédez ensuite de la même manière de l'autre côté.



📍 **Le 13 Vessie (13 V) :** de son nom traditionnel *Fei Shu*, qui signifie « Shu du Poumon », ce point est un grand harmonisateur de l'énergie du Poumon. Il se situe dans le dos. Pour faciliter la tâche à la personne qui vous aide, asseyez-vous et penchez-vous en avant en arrondissant le dos. Il lui suffira de tâter votre colonne vers le bas, à partir du renflement osseux à la base du cou, et de compter trois vertèbres. Les points se trouvent de part et d'autre de la base de cette 3<sup>e</sup> vertèbre dorsale, à 2 travers de doigt. Les deux points peuvent être massés en même temps.

**🔴 LE « PLUS » : L'HUILE ESSENTIELLE DE GINGEMBRE**

Cette plante, de saveur piquante, est à la fois une aromatique et une médicinale. Elle tonifie l'énergie du Poumon. L'huile essentielle de gingembre améliore l'efficacité des massages de points. Elle n'est pas irritante pour la peau. Vous pouvez donc l'utiliser pure. Versez 1 goutte sur le bout du doigt avant de masser vos points d'énergie. La stimulation n'en sera que plus intense.

**Programme phyto**

C'est un mélange baptisé *Bai He Gu Jin Tang*, que l'on prescrit en médecine chinoise pour soulager la toux par vide de Yin du Poumon. Il contient notamment *Platycodon grandiflorum*, *Lilium brownii*, *Ophiopogon japonicus*,

*Fritillaria cirrhosa*... Dans la phytothérapie occidentale, on utilise plutôt le thym et la sauge.

🌸 **Le thym** : c'est une plante de saveur amère qui tonifie l'énergie dans le méridien du Poumon, et dans celui du Gros Intestin avec lequel il est couplé. La pharmacopée occidentale ne lui accorde pas de vertu directement respiratoire, mais elle y est considérée comme une plante globalement tonifiante. Ce thym très courant (*Thymus vulgaris*) est un aromate de cuisine très facile à utiliser dans les sauces et les plats cuisinés. Mais il doit cuire car c'est la chaleur qui lui permet de dégager sa saveur et ses vertus. Il se consomme aussi en infusion.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Pour ne pas perdre les principes actifs très volatils que contient la plante, mettez un couvercle sur la préparation pendant qu'elle infuse et récupérez les gouttes de vapeur qui s'y sont condensées : elles sont particulièrement riches. Buvez deux bols par jour, après les principaux repas (le thym est également digestif).

🌸 **La sauge** : même si ce n'est pas sa fonction première (c'est une plante Yang de la Terre), cette plante possède une saveur amère qui tonifie l'énergie dans le méridien du Poumon. La pharmacopée occidentale la décrit comme tonique et légèrement béchique (elle calme les toux sèches). Au regard de la médecine chinoise, elle est conseillée pour soigner les bronchites aiguës et chroniques. C'est une aromatique de cuisine, mais elle ne se marie pas avec de nombreuses saveurs (lapin et volailles principalement). Il vaut mieux la consommer en tisane.

– *En pratique* : comptez 1 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, et laissez infuser 5 minutes avant de filtrer. Buvez un bol par jour, en plus du thym (milieu de matinée ou d'après-midi par exemple).

#### 🍴 **DANS L'ASSIETTE...**

Pour tonifier le Yin du Poumon, vous devez une fois encore privilégier les aliments de saveur piquante, et dans une moindre mesure amère. Trop de saveur amère finit par dessécher le Poumon déjà privé d'humidité. Alors mangez de temps en temps des asperges, du céleri, des salades vertes, des abats... Et surtout, pensez aux épices de

saveur piquante pour assaisonner vos plats : poivre, piment, gingembre, noix de muscade, clou de girofle...

Si vous aimez les cacahuètes, c'est le moment d'en manger (grillées à sec pour ne pas absorber trop de matières grasses). Cette graine oléagineuse nourrit le Poumon et soigne particulièrement les toux par vide de Yin dans cet organe. La viande de porc nourrit également le Yin du Poumon. L'œuf (particulièrement le blanc) humidifie le Poumon, ce qui contribue à soigner la toux sèche, tout comme le miel. N'hésitez pas à sucrer vos tisanes au miel si vous souffrez de ce type de toux.

---

1. Il ne faut pas confondre la colopathie fonctionnelle avec d'autres troubles intestinaux de nature inflammatoire, plus sérieux, comme la maladie de Crohn. Ces maladies, qui ont une dimension immunitaire, peuvent provoquer à la longue des altérations et des lésions de la paroi intestinale.

# CONCLUSION

L'info est tombée il y a quelques semaines : en 2019, le premier hôpital occidental entièrement dédié à la médecine chinoise va être ouvert à Barcelone, en Espagne. C'est la première fois qu'un établissement de ce type verra le jour en dehors des pays d'Asie. Voilà une preuve, s'il en était besoin, que la médecine chinoise gagne du terrain hors de son berceau d'origine. L'établissement sera doté d'une plantation de plantes chinoises capables de s'adapter aux conditions locales (sol et climat), ainsi que d'un laboratoire où seront fabriqués et conditionnés les produits de phytothérapie. Une formation universitaire officielle en médecine chinoise sera également proposée.

En attendant que ce genre d'initiative se multiplie, vous pouvez commencer à intégrer, dans votre vie quotidienne, certains gestes qui amélioreront à la fois votre niveau d'énergie et votre humeur, tout en vous protégeant contre les déséquilibres les plus fréquents. Soyez patient, et vous ressentirez des effets durables.

Quant à vos maladies courantes, vous pouvez vous risquer à les soigner vous-même avec les outils de la médecine chinoise. Peu à peu, vous allez vous sentir de plus en plus à l'aise avec ces concepts originaux. Plonger dans la médecine chinoise, c'est faire le premier pas d'un voyage qui ne s'arrête jamais. Nous vous souhaitons bonne route...

# BIBLIOGRAPHIE

Il existe une abondante littérature technique sur la médecine chinoise, réservée aux praticiens ou à ceux qui désirent se former<sup>1</sup>. On trouve aussi des livres d'un abord plus simple, et accessibles au grand public. Voici quelques ouvrages qui vous aideront à vous familiariser de manière plus approfondie avec la médecine chinoise.

*Le guide du bien-être selon la médecine chinoise*, Dr Yves Réquena, Éditions Guy Trédaniel, 2000.

Ce livre propose une typologie originale, basée sur les cinq éléments, dans laquelle chacun pourra se reconnaître (grâce notamment à un test complet). Ensuite, des pistes permettent de choisir les gestes énergétiques quotidiens (Qi gong, plantes...) en fonction de ce tempérament.

*Comprendre la médecine chinoise, la toile sans tisserand*, Ted. J. Kaptchuk, Éditions Satas, 1993.

Ce livre constitue une très bonne approche globale de la médecine chinoise, de ses principes et de son fonctionnement. Des annexes très précises donnent des indications sur les soins à apporter à une sélection de maladies.

*Médecine traditionnelle chinoise*, Dr Jean-Marc Kespi, Éditions Marabout, 2013.

Un ouvrage d'introduction à la médecine chinoise écrit par un médecin acupuncteur et enseignant. Il aborde les grands principes du sujet, puis décrit les grands courants thérapeutiques que sont l'acupuncture, les massages, la diététique et les plantes.

*Les saisons de l'énergie : la médecine chinoise au quotidien*, Isabelle G. Laading, Éditions Désiris, 1998.

Ce livre présente les relations entre l'homme et son environnement telles qu'elles sont décrites par la médecine chinoise. L'auteur en tire des règles de vie au quotidien, de manière à cultiver son bien-être grâce aux outils de cette médecine ancestrale.

*Se soigner par la médecine chinoise*, Angela Hicks, Éditions Hachette, 1999.  
Cette présentation de la médecine chinoise est plus sommaire que celle des ouvrages précédents. Elle n'en est pas moins sérieuse. D'un accès très facile, c'est un excellent livre d'introduction à ce vaste sujet.

*La guérison au bout des doigts*, Jocelyne Aubry et Ho-Han Chang, Éditions Presses du Châtelet, 1997.

Cet ouvrage propose une présentation très détaillée du Do-in, qui consiste à stimuler manuellement les points d'énergie. Il en explique les fondements et donne une sélection de points que l'on peut stimuler soi-même pour soulager une large sélection de troubles.

*Le guide pratique des moxas chinois*, Dr Yves Réquena, Éditions Guy Trédaniel, 2013.

Voilà une très bonne présentation de cette technique qui consiste à chauffer les points d'énergie situés sur les méridiens pour équilibrer les flux énergétiques. Puis l'auteur décrit la manière de se soigner soi-même, par les moxas, plus de soixante-dix troubles courants.

*Le Qi gong anti-âge*, Dr Yves Réquena, Éditions Guy Trédaniel, 2010.

Ce livre est assorti d'un DVD qui permet d'effectuer chez soi un grand nombre de postures qui contribuent à entretenir le corps et l'esprit de manière à mieux vieillir, en forme et en santé.

*À la découverte du Qi gong*, Dr Yves Réquena, Éditions Guy Trédaniel, 2008.

Ce livre constitue une excellente initiation à cette pratique énergétique ancestrale, présentée par un spécialiste du sujet. Assorti d'un DVD, il permet au lecteur de faire ses premiers pas en toute sécurité.

*La médecine chinoise : santé, forme et diététique*, Dr Jean-Marc Eyssalet et Evelyne Malnic, Éditions Odile Jacob, 2010.

Ce livre propose une approche pratique qui permet au lecteur d'entretenir sa santé au jour le jour, tout au long de l'année, grâce aux grands principes de la médecine chinoise. Pratiques énergétiques, exercices de respiration et alimentation sont au programme, ainsi qu'une centaine de recettes.

*La diététique chinoise*, Christophe Labigne, Éditions le Dauphin, 2014.

Ce livre présente les grands principes de la diététique chinoise. Il décrit les vertus de 180 aliments, et propose des traitements alimentaires pour une sélection de troubles courants. Avec, en prime, quelques recettes.

*Ces aliments qui nous soignent*, Philippe Sionneau et Josette Chapellet, Éditions Guy Trédaniel, 2005.

C'est une vraie bible entièrement consacrée à la vision énergétique chinoise de l'alimentation. Cette « somme » réunit l'exposition des grands principes, et la présentation très détaillée d'un grand nombre d'aliments avec leurs vertus énergétiques et nutritionnelles. Des menus et des recettes complètent cet ouvrage.

---

1. Les éditions Guy Trédaniel, notamment, ont publié de nombreux ouvrages de fond sur les principaux domaines de la médecine chinoise.



### Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection La santé au naturel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

**Inscrivez-vous également à notre newsletter** et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <http://leduc.force.com/lecteur>

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils sur **notre page Facebook [Leduc.s Editions](#)**.

#### **Les éditions Leduc.s**

29, boulevard Raspail

75007 Paris

[info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)



Retour à la [première page](#).