

道

Vous avez choisi d'entreprendre un traitement par médecine traditionnelle chinoise, voici donc en quelques lignes l'histoire et les principes de la MTC.

Vieille de quatre milliers d'années et probablement née dans la vallée du Fleuve Jaune sous la dynastie des Xia, la médecine traditionnelle chinoise est un ensemble de théories et de pratiques mettant en relation directe l'homme avec sa santé. Son approche fondamentalement différente de la médecine occidentale, possède sa propre base philosophique et symbolique. Elle considère l'homme de façon **holistique** : le corps, les organes, l'esprit, les énergies et les émotions forment un « tout ». L'homme est indissociable de l'univers et doit rester en harmonie avec son environnement. Tous les phénomènes qu'ils soient sociaux, affectifs, naturels, climatiques... peuvent avoir une incidence sur l'équilibre énergétique de l'individu et sur sa santé.



Pour maintenir un état de bien être, la médecine traditionnelle chinoise se décline entre des actions préventives et curatives par le recours à cinq pratiques principales :

- la diététique chinoise,
- les exercices énergétiques : Qi Gong, Tai-chi...
- la pharmacopée chinoise (herbes, minéraux, composantes animales à usage médicinal)
- l'acupuncture
- les massages

Les personnes formées simultanément aux cinq pratiques peuvent prétendre au titre de docteur en médecine chinoise alors que la connaissance d'une seule pratique donne droit au titre spécifique d'acupuncteur, d'herboriste...

La médecine chinoise remonte donc à la préhistoire lorsque les premiers hommes constatèrent que le massage de certains points douloureux procurait non seulement l'apaisement de leurs souffrances mais aussi l'amélioration de leur état. A l'inverse de la démarche occidentale basée sur l'observation des cadavres, les chinois anciens ont appliqué leur observation du fonctionnement du monde sur celui de l'individu. Ainsi, l'alternance jour/nuit, hiver/été, matin/soir se traduit à l'identique par la présence côte à côte de phénomènes apparemment opposés tels que frissons/fièvre, hypotension/hypertension, diarrhée/constipation...

Deux états, **yin et yang** sont en constante complémentarité et leur inter-action est le moteur de tout équilibre. L'équilibre entre le yin et le yang n'est jamais statique. Le premier décline à mesure que le second croît, l'un dominant l'autre tour à tour et temporairement. Le yin est l'inactif, le froid, le passif, l'inférieur, le fade, le féminin, le légume, l'eau, le mouvement vers l'intérieur tandis que le yang est l'actif, le chaud, l'immatériel, le supérieur, le haut, le piquant, le neutre, le masculin, la viande, l'énergie, le rapide. Ces deux notions doivent toujours être considérées l'une par rapport à l'autre (la face antérieure de la jambe est yang par rapport à la face postérieure bien que la jambe soit yin par rapport au bras). Chez l'homme, la bonne santé est le résultat d'une alternance dynamique entre le yin et le yang. Les mouvements du yin et du yang sont alors harmonieux.

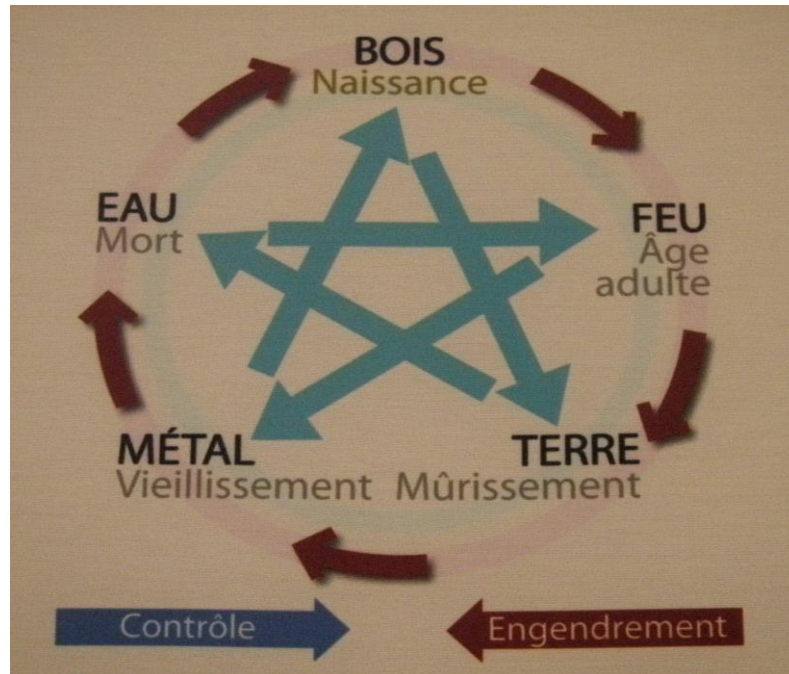
Mais quand l'un vient à faiblir ou à manquer, l'autre prend le dessus et le déséquilibre qui en résulte se manifeste par les symptômes qui lui sont propres. Le traitement visera alors à rétablir l'équilibre dynamique du yin et du yang.

On distingue cinq substances vitales en MTC. Les trois premières substances sont immatérielles et appelées **les Trois Trésors** (san jiao). D'abord **le Shen**, qui est la conscience organisatrice, l'esprit créateur individuel. Il joue un rôle prépondérant dans la santé mentale. Ensuite le Qi suivi du **Jing** aussi appelé Essence. Elle est considérée comme la substance de reproduction et de régénération de l'organisme, elle régule la croissance et le développement tout en favorisant le travail du qi pour aider à protéger l'organisme contre les facteurs extérieurs. A ces trois trésors s'ajoutent deux substances matérielles, soit le sang et les liquides organiques. Le sang est le substrat matériel des os, des nerfs, de la peau et des muscles et procède à la création des organes. **L'énergie** ou souffle (Qi) est partout, elle constitue l'univers et tout ce qui existe dans l'univers, elle est en mouvement permanent et en transformation permanente. Elle assure la conductibilité (ex : odeur). Ce qui est visible est de l'énergie condensée plus ou moins concentrée, plus ou moins manifestée. Selon les textes classiques, "l'énergie est le fluide énergétique qui enchante les créatures et les mondes". C'est donc aussi ce qui nous anime.

Cette énergie ou force vitale résulte de l'association de :

- l'énergie ancestrale, transmise héréditairement par les cellules sexuelles et dotée de tous les acquis physiques et psychointellectuels de la lignée. Elle est stockée dans les reins,
- l'énergie alimentaire provenant de la dégradation des aliments par l'estomac et du transfert de l'énergie libérée par la rate aux poumons,
- l'énergie respiratoire, puisée dans l'atmosphère. Elle se combine à l'énergie alimentaire et fait 50 cycles par jour dans l'ensemble du corps en empruntant les méridiens. Cette énergie acquise, alimentaire et respiratoire, peut être en excès et vient dans ce cas, renforcer l'énergie ancestrale et donc se stocker dans les reins.

Les cinq organes correspondent chacun à un mouvement. Ils sont considérés comme des viscères « pleins », de nature yin. Ensemble, ils ont pour fonction de produire et stocker l'énergie, le sang, les liquides organiques, le jing et le shen.



Les chinois ont établi un rapport dynamique entre les saisons, la matière ; le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau, les organes, les humeurs....

Ce cycle des cinq éléments est soumis à deux lois complémentaires, l'une de production (cycle sheng) par laquelle chaque élément en engendre un autre et le nourrit et l'autre, appelée loi d'inhibition (cycle ke) ou de contrôle selon laquelle chaque élément en menace un autre. Cette analyse de l'ordre universel trouve son application dans de nombreux domaines, en particulier la couleur, les saisons, les points cardinaux, le domaine psychique et médical et les techniques de circulation énergétique. Dans ce cycle, le bois correspond au foie, le feu au cœur, la terre à la rate, le métal aux poumons et l'eau aux reins et l'engendrement se produit dans cet ordre et seulement dans cet ordre.

Les entrailles : la vésicule biliaire (bois), l'intestin grêle (feu), l'estomac (terre), le gros intestin (métal), la vessie (eau) et le triple réchauffeur. De nature yang, ces viscères creux ont pour rôle conjoints de recevoir, transformer et excréter les liquides.

Le triple réchauffeur (ou trois foyers) est décrit comme une entité spécifique qui favorise la circulation de l'énergie vitale.

Les « jing luo » désignent l'ensemble des méridiens et de leurs ramifications ; jing signifiant « chemin » ou « voie » et luo, « réseau ». Les jing luo sont les branches d'un système en forme de canaux qui relient les organes et les membres, font communiquer le haut et le bas, l'épiderme et l'intérieur, règlent le fonctionnement de chaque partie du corps dans lequel circulent le sang et le Qi. Ces méridiens se chargent de véhiculer dans tout l'organisme l'énergie, le sang, les liquides physiologiques, essentiels à l'activité vitale. Leur action permet donc d'assurer une nutrition adéquate de l'organisme. Les méridiens sont largement utilisés dans toutes les branches de la thérapeutique, et particulièrement en acupuncture et massage. Les points d'acupuncture qui, selon la classification officielle, sont au nombre de 365, sont disposés le long des branches principales des méridiens. Chaque méridien a un trajet propre et un horaire énergétique déterminé.

Les méridiens se divisent en trois catégories :

- Les méridiens ordinaires ou réguliers : jing mai
- Les méridiens particuliers aussi appelés extraordinaires : qi jing mai
- Les méridiens distincts ou séparés : jing bie

Les méridiens réguliers sont au nombre de 12 ; trois méridiens yin de bras, trois méridiens yin de la jambe, trois méridiens yang du bras, trois méridiens yang de la jambe. Chacun des douze méridiens est relié à un ou plusieurs organes et entre eux, en surface, avec les membres supérieurs ou inférieurs et, en profondeur, avec les organes zhang « trésor » (cœur, péricarde, foie, rate, poumon, rein) et le triple réchauffeur. Ainsi pour résumer, la toux, l'asthme, le mal de gorge ou le rhume sont-ils liés au méridien des poumons, yin de la main, organes zhang. Les gastrites, oedèmes, diarrhées, maux de gorge sont-ils associés au méridien de l'estomac, yang de pied, entraille fu.

Durant la dynastie Song (960-1279), la médecine chinoise a connu un essor énorme, de par l'intérêt que le gouvernement central de l'époque y attachait : certains des empereurs étaient également médecins ou pharmaciens, comme l'empereur Song-ren-zong.

Trois ans après avoir accédé au titre d'empereur, il engagea l'acupuncteur Wang-wei-yi, afin de superviser la réalisation d'une statue en bronze qui fut terminée en octobre 1027. Tous les points d'acupuncture de cette statue sont scellés à la cire. Le corps est rempli d'eau. Lorsque l'acupuncture est correctement pratiquée, une fuite d'eau se remarque aux endroits où l'aiguille est enfoncée, si elle est exactement en position.



De manière générale, la médecine traditionnelle chinoise tente de circonscrire les causes des maladies en pointant les types de déséquilibres (vide, excès, stagnation...) et en déterminant quelles fonctions ou viscères sont touchés. Les causes peuvent être externes induites par des conditions climatiques particulières ou internes (surtout de nature émotive) ou autres.

La maladie est donc une manifestation symptomatique du déséquilibre énergétique provoquée par des troubles externes ou internes.

On entend par externes les troubles qui résultent de l'action perverse des agents climatiques (vent = bois, feu = feu = coeur, humidité = terre, sécheresse = métal, froid = eau = reins).

Ces conditions climatiques provoquent la maladie lorsqu'elles sont excessives ou lorsque l'organisme est trop faible pour les supporter. Elles attaquent alors l'organisme par le nez, la bouche ou les voies cutanées.

Les sept causes internes sont la colère = bois, joie = feu, réflexion = terre, tristesse, mélancolie = métal, peur et terreur = eau = reins). En effet la MTC a toujours considéré que les facteurs émotionnels influencent fortement la santé. Chaque émotion blesse l'organe auquel elle est associée. A titre d'exemple la colère blesse le foie et la peur, les reins. Ces perturbations peuvent entraîner un excès ou une insuffisance énergétique auxquels on remédie par dispersion ou stimulation selon des lois énoncées par la règle des cinq éléments.

Les autres causes sont celles qui ne concernent ni les facteurs climatiques ni les émotions :

- Une constitution faible
- Le surmenage
- Une vie sexuelle excessive ou frustrée
- Les blessures et les accidents
- Les parasites et les poisons
- Un manque d'équilibre dans l'hygiène alimentaire

Alors comment établir un diagnostic :

Le médecin traditionnel chinois procède au diagnostic suivant quatre phases qui l'amènent à percevoir les perturbations entraînant un état de dysharmonie.

*L'observation. La première étape consiste à observer l'aspect général du patient. L'observation part du plus général pour aller vers le plus spécifique. Teint, yeux, ongles, cheveux, respiration, haleine, son de la voix, état émotif, selles et autres excréments. La langue est une source majeure de renseignements, tant par son volume, sa forme, sa couleur, sa texture, que par les caractéristiques de l'enduit qui la recouvre.

*L'auscultation. Il est question d'écouter les sons produits par le patient, aussi bien au niveau de sa voix que de sa respiration.

*L'interrogatoire. Le médecin se penche sur les antécédents familiaux, les malaises du patient, l'état du sommeil ou de l'appétit.

*La palpation. Lors de la palpation, le médecin examine la texture, l'humidité, l'élasticité de la peau : surveille le tonus musculaire, l'excitabilité des tissus.

Le pouls est également un mode de diagnostic fondamental car il permet de mesurer le Qi. Le praticien doit relever trois pouls différents.

Pour interpréter les données, le praticien doit se référer à huit principes directeurs : yin/yang, chaud/froid, vide/excès, intérieur/extérieur. Il peut ainsi déterminer les caractéristiques (état, qualité, situation) du qi dans le corps. Ces caractéristiques permettent de prescrire le ou les traitements les plus appropriés, que ce soit un changement de diète, un traitement d'acupuncture ou la pratique d'exercices de Qi gong, par exemple.

La médecine chinoise est constituée d'un système thérapeutique extrêmement développé et performant qui fait la célébrité de cet art à travers le monde. Celui-ci s'appuie sur quatre piliers fondamentaux :

-La phytothérapie ou pharmacopée. Les propriétés pharmacologiques des plantes médicinales dépendent essentiellement de la région de production, de la période de récolte, des techniques de cueillette et des modes de conservation. Si la plupart des remèdes traditionnels ne réclament qu'un minimum de préparation, un certain nombre demande un traitement spécifique permettant de faciliter l'absorption, d'optimiser la conservation, de réduire ou d'annuler la toxicité, de modifier ou d'augmenter les caractères énergétiques et d'éliminer les constituants indésirables. Il faut souligner que le terme phytothérapie est limitatif puisqu'il signifie traitement par les plantes. La pharmacopée chinoise est, en effet, constituée de végétaux, mais aussi de minéraux, de substances animales.

-L'acupuncture et la moxibustion. L'acupuncture consiste à piquer, au moyen d'aiguilles métalliques, certains points du corps situés sur le parcours des méridiens et de les stimuler pour obtenir l'effet thérapeutique recherché grâce à la restauration du flux énergétique. L'acupuncture utilise des aiguilles d'or, de métal, d'argent, procède par stimulation ou dispersion de l'énergie. Il existe également un traitement par ventouse. La moxibustion est un procédé basé sur l'application, au niveau des points d'acupuncture, de petits cônes d'armoise desséchée ou d'autres substances. Une fois mis en place on les enflamme et ils se consomment lentement.

Le principe thérapeutique des moxas réside dans l'utilisation de la chaleur comme moyen d'action sur les méridiens.

Les techniques de saignée avec aiguille triangulaire sont utilisées pour disperser les énergies perverses.

-Le massage. Les différentes techniques de massage ont pour objectif de favoriser la circulation de l'énergie vitale, le Qi. Le Qi circule dans le corps à travers les canaux appelés méridiens, apporte l'énergie aux organes et renforce l'harmonie psychologique. Le massage chinois est particulièrement efficace pour les douleurs musculaires et articulaires. Il renforce également la vitalité et le bien-être et stimule le système immunitaire.

-La diététique chinoise est le fruit d'une expérience millénaire. Elle est basée sur une longue observation de la nature qui a permis de déterminer les propriétés des aliments suivant les lois du yin et du yang. Par ailleurs, chaque aliment répond à diverses propriétés comme sa nature, sa saveur, ses affinités avec tel organe ou fonction énergétique, ses propriétés tonifiantes ou humectantes...

La pharmacopée, d'une richesse incontestée, suscite aujourd'hui un grand intérêt chez les médecins occidentaux et des recherches actives sont entreprises actuellement afin d'identifier les composants actifs par les laboratoires pharmaceutiques.



Selon la tradition taoïste, née 2000 ans avant Jésus-Christ, pour se soustraire à la maladie et parvenir au terme de son espérance de vie, "l'homme doit se soumettre au Tao (voie de la sagesse) afin de vivre en harmonie avec ce qui l'entoure, affermir son esprit pour mieux se défendre contre les excès et les vices, et demeurer serein et différent à l'égard de tout."



A bientôt,

Thierry