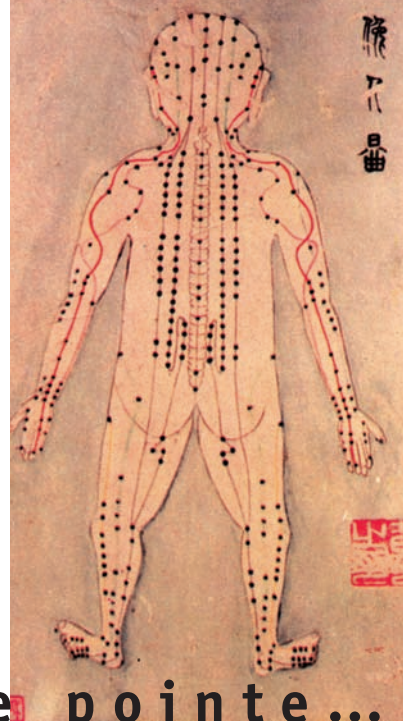


Acupuncture

Une médecine de pointe...



Le Docteur Nadia Volf est à la fois médecin, scientifique, acupuntrice et auriculothérapeute. Elle nous explique simplement son art qu'elle considère comme une science moderne, et nous fait partager sa foi en "une médecine" qui nous incite à devenir maître de nous-même et de notre propre santé par la prévention.

Gtao : Comment l'acupuncture est-elle née ?

Dr Nadia Volf : Ses origines sont purement empiriques comme le racontent certaines légendes. Je vous en donne un exemple : "Il y a cinq mille ans, dans la Chine ancienne, un vieux paysan du nom de Lu Bing souffrait de violents maux de tête, mais il devait, pour ne pas gâcher le travail de toute une année, continuer à travailler dans les rizières, sous un soleil torride. Un jour, aveuglé par la douleur, il frappa de sa bêche le gros orteil et le deuxième orteil. Il cria et le sang se déversa partout, mais il se rendit compte que son mal de tête avait disparu. Quelques temps plus tard, la douleur réapparut. Il tapa sur la cicatrice entre le gros orteil et le deuxième orteil... Et la douleur disparut à nouveau. Il raconta alors à ses enfants et à ses petits-enfants l'histoire de ce point miraculeux qui soigne les maux de tête". Ainsi, petit à petit, on apprit les différents points d'acupuncture. Et des livres leur furent consacrés. Mais déjà dans la Chine ancienne, les chinois étudiaient l'anatomie... sur les corps vivants et les prisonniers. Les points d'acupuncture faisaient partie de ces études. Ils ont construit une statuette avec ses 365 points d'acupuncture et le trajet des méridiens. Chaque point possède ses propres repères anatomiques très fixes. Tu peux les trouver aussi bien sur les hommes que sur les animaux. Le point étant très petit - il mesure 0,8 mm -, l'acupuncture est donc très précise. Si l'on pique à côté, rien ne se passe. Par contre, si l'on pique juste, il existe une action physiologique qui est scientifiquement démontrée de la même manière que l'on étudie l'action des médicaments.

L'acupuncture permet de voir les manifestations d'une maladie avant qu'elle n'apparaisse.

Gtao : Mais comment fonctionne l'acupuncture ? Et quelle est sa relation avec le tao ?

N. V. : L'acupuncture en fait partie. Car "tao" signifie en chinois "le chemin". Mais le "chemin" vers quoi ? Vers la santé, le bien-être, et c'est le rôle rempli par l'acupuncture ou le massage des points, car quelles que soient les techniques utilisées, l'action reste la même. En fait, l'acupuncture est un moyen de traitement et de prévention où le patient se trouve dans une position passive. Quelqu'un d'autre stimule son énergie. Le tai ji quan et le qi gong sont les moyens de maîtriser l'énergie dans le corps par des mouvements synchronisés, le flux d'énergie et la respiration. C'est le moyen actif d'activer l'énergie dans le corps. Donc, l'un fait partie de l'autre... et les deux font partie du tao.

Gtao : L'acupuncture est une médecine autant préventive que curative.

N. V. : Bien sûr. Le stress par exemple peut être lié aux conditions climatiques ou psychologiques. Sur trois personnes, l'une fera un infarctus, une autre une colique néphrétique, et une autre un ulcère à l'estomac. Chacun naît avec sa fragilité, son talon d'achille. Si tu connais la fragilité de chacun, c'est là que tu peux agir ! C'est pourquoi dans la Chine ancienne, on venait voir son médecin une fois par mois. Le médecin examinait la personne et trouvait sa fragilité, puis il agissait en pratiquant l'acupuncture et en lui donnant des plantes. Il pouvait aussi lui conseiller des mouvements de qi gong ou de tai ji. Mais si la personne tombait malade entre temps, le médecin perdait la face. On ne peut donc pas soigner chaque personne



Dans chaque zone du corps, il existe une représentation de tous les organes.

de la même manière. Sur trois femmes qui ont des maux de tête, les migraines de l'une déclenchées les premiers jours de règles sont liées à un déséquilibre hormonal ; les maux de tête de la seconde qui apparaissent une fois ses repas terminés sont liés à la vésicule biliaire. La troisième fait de l'arthrose cervicale. Malheureusement, dans la médecine occidentale, ces trois femmes vont être soignées de la même manière, sans se préoccuper d'où vient leur problème. Le diagnostic d'acupuncture permet quant à lui un diagnostic fonctionnel... qui constate le déséquilibre fonctionnel avant que des manifestations anatomiques n'apparaissent, car l'acupuncture se préoccupe des causes.

Gtao : Chaque personne montre donc des signes de ce désordre.

N. V. : Des signes qui sont objectifs parce qu'ils sont reproductibles. L'observation d'un ensemble de signes sur différentes personnes arrive au même résultat.

Gtao : Comment s'effectue le diagnostic ?

N. V. : Il en existe plusieurs qui sont basés sur le microsystème. En effet, pour que le corps puisse fonctionner comme un système entier, chaque organe doit savoir ce qui se passe dans les autres organes. Car pour compenser les failles, il faut maintenir l'équilibre. Si par exemple le foie est trop fatigué après un repas trop copieux, la rate-pancréas doit activer son travail pour compenser le manque. Elle doit donc savoir ce qui se passe au niveau du foie. C'est le cerveau qui assure la transmission de l'information. Il fait savoir à tous les organes du corps ce qui se passe : "Le foie a bu trop de champagne aujourd'hui, il est fatigué, alors, je vous en prie, prenez en charge sa fonction". Dès lors, que se passe-t-il ? Et bien dans toutes les parties du corps, il existe une représentation de tous les organes, comme un microsystème : dans les oreilles, l'iris

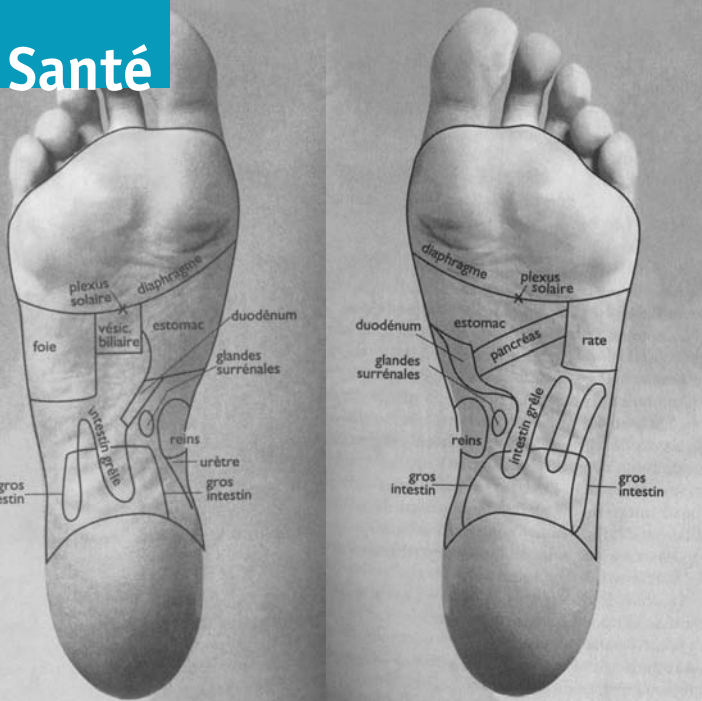
des yeux, sur la plante des pieds... dans chaque cellule. Le foie envoie donc son message dans le centre cérébral pour signifier qu'il est fatigué et qu'il doit aujourd'hui se reposer. Le cerveau envoie alors un "mail" (un message) dans chaque partie du corps. Le point auquel correspond le foie dans l'oreille devient douloureux, ses résistances électriques baissent et des rougeurs apparaissent sur le point. Même chose dans les iris et sur la plante des pieds. En fait, tout le corps prend conscience que le foie va mal et essaie de le stimuler : le foie reçoit alors plus de sang, la rate travaille davantage et les reins éliminent. Si tout cette organisation travaille bien, en deux jours, le foie envoie un mail au cerveau pour dire que tout va pour le mieux. Mais si la maladie devient chronique, les points se creusent, la personne se sent fatiguée et ne dort pas bien. Grâce au diagnostic, les problèmes deviennent évidents. L'acupuncteur intervient tout de suite pour rééquilibrer et stimuler les zones fragilisées.

Gtao : De quelle manière agit-il ?

N. V. : Il va pratiquer l'acupuncture pour stimuler les zones du corps, donner des plantes, mais il va aussi demander de faire un régime alimentaire approprié, de masser chaque jour les zones du foie sur les plantes de pieds... et de revenir dans une semaine pour voir l'évolution.

Gtao : Les massages, les plantes, c'est très bien, mais beaucoup de personnes craignent les aiguilles.

N. V. : Premier point, il n'y a pas de risques de contamination puisque l'aiguille n'est pas vide comme une seringue, et qu'un virus a besoin d'un milieu pour vivre. De plus, les aiguilles sont faites en argent pur, un métal stérile, et ne sont utilisées qu'une seule fois ou à titre individuel. Deuxième point, ce n'est pas douloureux puisqu'il n'y a pas de terminaisons nerveuses sur les points, et que l'on ne



Dans chaque pied, il existe une représentation de tous les organes.

perce pas, on écarte les tissus. Pour les enfants par exemple, les aiguilles sont très fines et on peut utiliser les moxas pour réchauffer les points.

Gtao : Les moxas ?

N. V. : C'est une plante qui s'appelle l'armoise. Elle était utilisée en Chine pour réchauffer les points d'acupuncture mais elle fut en parallèle découverte en Grèce par Hippocrate, le père de la médecine occidentale. Il lui a attribué le nom d'Artémise, la déesse de la santé. Récemment, on a découvert que l'armoise produisait des ondes infrarouges, comme un laser naturel, et qu'elle avait une action anti-inflammatoire et régénératrice. En fait, les sciences modernes découvrent les bases de la science ancienne qui était purement empirique.

Gtao : Aujourd'hui, on stimule même les points d'acupuncture avec le laser.

N. V. : Oui, et avec l'électricité aussi. L'essentiel est de stimuler le point juste et le moment venu. Chaque technique a sa modalité d'action. Comme anti-inflammatoire par exemple, il est bon d'utiliser l'armoise ou le laser infrarouge. Comme analgésique, l'électricité. En fait, l'acupuncture est compatible avec tous les autres médicaments et les autres moyens.

Gtao : Mais vous avez l'impression de pratiquer une médecine traditionnelle ou moderne ?

N. V. : J'ai l'impression d'intégrer les deux. Utiliser seulement la médecine ancienne en rejetant la médecine moderne est une erreur. L'empereur Hoang Ti qui a écrit ce livre ancien sur la médecine chinoise penserait que nous n'avons pas évolué si l'on s'en tenait à ses écrits, cependant rejeter la médecine ancienne serait comme perdre ses racines. En fait, il n'existe qu'une seule médecine

qui englobe tous les moyens pour soigner les gens et prévenir les maladies. L'acupuncture et l'utilisation des plantes sont ce que je connais de mieux pour la prévention.

Gtao : Pouvons-nous en apprendre les rudiments ?

N. V. : On peut apprendre beaucoup de choses pour soi-même et ses proches : le massage des pieds quotidien, connaître certains points pour soulager la douleur ou donner une aide d'urgence. Il existe une dizaine de points essentiels contre les convulsions, les crises d'asthme, les évanouissements, les saignements du nez, les douleurs cardiaques, les diarrhées très fortes, etc.

Gtao : Je crois savoir que vous prônez l'apprentissage de ces points à l'école.

N. V. : Bien sûr. Lorsque nous sommes arrivés en France, mon mari, mon fils et moi, nous ne parlions pas le français. Il a été difficile pour Artyom de s'adapter à l'école, jusqu'au jour où il a stoppé le saignement de nez d'une petite fille. Dans sa classe, à la demande et avec la coopération des institutrices et des familles, nous avons instauré le massage des pieds tous les jours. Les enfants étaient plus sages, moins fatigués, plus concentrés pendant les cours... et en bonne santé.

Gtao : Vous nous transmettez finalement une autre façon d'envisager la santé.

N. V. : Devenir maître de soi-même et de sa propre santé par la prévention. C'est aussi savoir comment s'écouter. Si tu tombes malade, tu n'as sans doute rien fait pour l'éviter. On prend soin de sa voiture, de sa maison, de sa famille, mais pas de son corps. Parce qu'on ne nous l'a pas appris. Mais aujourd'hui, tout cela doit faire partie de la culture générale. Comme la médecine doit enseigner comment ne pas tomber malade. Bien sûr, elle doit appliquer les traitements, mais un bon diagnostic est de comprendre pourquoi c'est arrivé à cette personne et pourquoi à ce moment-là.

■ **D. L'h.**



Pour connaître le parcours étonnant de **Nadia Volf** et découvrir l'acupuncture comme si vous lisiez un roman : **Soyez invulnérable** publié chez Robert Laffont et **Vos mains sont votre premier médecin** publié chez Fixot.

Liens Gtao

- Gtao n° 6 : Qu'est-ce que l'acupuncture ? P. 32
- Gtao n° 8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 40
- Gtao n° 9 : Acupuncture et psychologie P. 44

www.generation-tao.com