



Guanyin déesse de la compassion. Crédit photo : D.R.

Dans la tradition chinoise, à chaque mois de la grossesse, correspond des dynamiques spécifiques, et donc des recommandations pour la mère. Découvrez-les pas à pas, mois par mois.

Dans l'art de « nourrir la vie », le Yang Sheng, une série de principes respiratoires, gymniques et diététiques destinés à enrichir, intensifier et prolonger l'existence, une place toute particulière a été donnée aux soins et observance de la femme enceinte et de son entourage pour chaque mois lunaire de grossesse. Dans la vision traditionnelle, à chaque mois lunaire de grossesse correspond l'apparition d'un ou plusieurs grands dynamiques existentiels qui favorisent un agencement de complexité progressive des structures corporelles et une manifestation de complexité croissante des énergies qui les animent. Chaque mois de grossesse réalise un contexte particulier, unique, appelant une attention et des précautions tout à fait spécifiques qui peuvent être aussi bien d'ordre comportemental, psychologique, diététique ou climatique.

Neuf mois, dix lunes

La tradition chinoise conseille
la femme enceinte...

par Jean-Marc Eyssalet

Les 10 mois lunaires

C'est cette « ambiance » propre à chaque mois lunaire de grossesse qui va vous être ici partagée.

Le premier mois

Il n'est pas fréquent qu'une femme ait conscience de sa grossesse dès le premier mois;



l'embryon est alors comparé à une « perle de rosée », à une « bulle », et c'est le méridien du foie de la mère qui fournit l'énergie et le sang à cette « pâte », « fixant le sang et le sperme » parentaux. Durant cette période, la mère devrait éviter les aliments de saveur piquante car la nature dispersante de cette saveur s'oppose à la concentration nécessaire du souffle et du sang qui s'opèrent alors. On évite également les aliments d'odeur *Xing* caractérisant la chair crue, le sang, et le poisson. C'est l'odeur que l'on retrouve dans la viande fumée, faisandée (saumon, jambon, hareng) ou dans les légumes forts (ail, oignon, radis noir, échalote). Des céréales douces et bien cuites, telles l'orge, le maïs ou la quinoa peuvent être utilisées. Des prescriptions immémoriales chinoises rappellent qu'il faudra éviter pendant toute la grossesse certains aliments trop chaud comme le gingembre ou trop froids comme le crabe, les cuisses de grenouille ou la chair de lapin. Durant ce premier mois, les gros travaux et toutes les dépenses énergétiques par sollicitation corporelle excessive sont à éviter.

Ce que confirme l'embryologie occidentale.

Le deuxième mois

Les textes comparent alors l'embryon et ses annexes à une « fleur de pêcher » ou à une « pelote » enroulée, mais on signale déjà qu'il reçoit le *Ling*, l'« efficace spirituel » synonyme d'influence à la fois subtile et structurante. Le méridien chargé de la nutrition est celui de la vésicule biliaire, méridien yang couplé à celui du foie qui concernait le mois précédent. La vésicule biliaire est aussi associée aux reins en tant que « viscère à l'extraordinaire pérennité » et elle est garante de la « rectitude du centre », ce qui suppose peut-être à ce stade un rôle de clarification et de séparation après le mélange, la fusion, la « pâte » initiale de l'embryon des premiers temps. Ce second mois lunaire étant sous le « règne du Bois », on doit observer les mêmes prescriptions concernant l'éviction de la saveur piquante et de l'odeur *Xing*.

Le troisième mois

Le troisième mois marque une étape très importante de « changement ». La distinction des sexes est patente, ce que confirme l'embryologie occidentale. L'aspect yang de l'esprit individuel fait apparaître les trois aspects de *Hun*, autrement dit les premiers éléments de l'identité. Ils établissent ici une forme de mise en relation et d'écoute en direction de l'extérieur, c'est-à-dire le corps vécu de la mère, mais aussi le monde tel qu'elle le reçoit. Cette période est également caractérisée par une maturation du sang et des vaisseaux qui signale indirectement la continuité établie par le cordon ombilical (de la 5^e à la 8^e

semaine pour l'embryologie occidentale) avec la circulation maternelle. C'est durant cette période en effet que le méridien du Maître du cœur constitue la canal nourricier principal, favorisant à la fois la mise en place des réseaux énergétiques et sanguins qui relient le fœtus à sa mère et au monde et la mise en relation des consciences respectives, celle du fœtus étant totalement assujettie à celle de sa mère. L'état d'ouverture et de malléabilité du fœtus qui n'a pas encore stabilisé sa forme le rend disponible mais aussi directement vulnérable aux spectacles, aux émotions et aux affects qui touchent sa mère. C'est en ce sens qu'il faudrait préserver au cours de cette période le regard de la mère de toute scène violente, de toute laideur ou de tout désespoir exprimés.

On doit par ailleurs éviter de consommer au cours de cette période des aliments piquants à l'énergie dispersante et des aliments acides de capacité rétractante, de façon à éviter d'utiliser une alimentation trop activatrice par l'intervention synergique de ces deux saveurs. Parmi les saveurs acides, on doit éviter le vinaigre, les condiments, le jus d'orange, les tomates, les yaourts acides. Pour le piquant, on évite le poivre, les piments, l'ail, l'oignon, le gingembre, la moutarde.

Le quatrième mois

L'aspect qui domine le quatrième mois est une croissance rapide du fœtus avec prise de volume, ossification rapide, diminution du volume de la tête par rapport au corps, allongement des membres. On considère que son « Efficace Spirituel », le *Ling*, met en place les sept aspects de son pouvoir structurant, le *Po*. Il prend donc possession d'une certaine conscience relationnelle ou image-phénomène de son propre corps. On conseille à la mère de prendre la céréale la plus équilibrée, digestive et nutritive, c'est-à-dire le riz de saveur douce, de nature neutre, tonifiant des méridiens de la rate et de l'estomac, favorisant la régulation des liquides, la miction et freinant les tendances diarrrhéiques.

Le cinquième mois

Durant le cinquième mois lunaire de grossesse, la croissance se ralentit mais l'enfant commence à donner des coups de pied (17^e semaine). C'est toute la capacité à exprimer le pouvoir fonctionnel de son corps qui entre alors en jeu. Il s'exprime soit dans son système nerveux, il « prend possession de la substance de sa tête », soit dans ses cinq organes; « les cinq mouvements se différencient en cinq centres subtils », soit encore dans sa sensorialité, les « cinq sens peuvent s'ouvrir ». Les structures qui sous-tendent le mouvement parallèlement se développent : « les tendons et les os sont achevés ». La mère doit accorder une impor-

A EVITER...

La période de la grossesse est une période très particulière et mystérieuse (même pour notre science médicale occidentale) lors de laquelle un certain nombre de processus très subtils (différenciation cellulaire) se réalise et peuvent être perturbés par une « ingérence » non maîtrisée qui agirait sur ce même plan. En ce qui concerne les méthodes « énergétiques » par exemple et en particulier le Shiatsu, celles-ci sont à éviter voire à proscrire si l'on n'a pas à faire à un praticien professionnel qualifié. Un certain nombre de points d'acupuncture sont abortifs (4 GI, 36 E, 6 RP...) et pratiquer des techniques de Shiatsu sur les méridiens de la Rate-Pancréas ou de l'Estomac peut être risqué pour le fœtus en formation. L'Aromathérapie, qui est certes une médecine naturelle, mais à aucun moment une médecine douce, demande également une grande prudence. Il existe en effet des huiles essentielles qui sont neurotoxiques, dermocaustiques, photo sensibilisantes, et aussi abortives. La Sauge Sclarée par exemple, est fortement abortive et son usage doit être proscrit pour une femme enceinte. Alors que faire ? Il faut « raison garder » et ne jamais oublier qu'une femme enceinte est une sorte de bulle extraordinaire dans laquelle, afin de « fabriquer au mieux » l'enfant à venir, tous les métabolismes se rééquilibrent. Je n'en voudrais pour preuve que toutes ces dermatoses (eczéma, psoriasis, etc.) ou ces pathologies parfois très graves (polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque, etc.) qui cessent voire disparaissent « miraculeusement » lors d'une grossesse. Une femme enceinte n'a donc que rarement besoin qu'on « intervienne » pour l'aider, et si la grossesse s'avérait pathologique, c'est alors du ressort de la médecine classique.

Michel Odoul

tance particulière à son sommeil, se coucher tôt, se lever tard. Ce principe antique corrobore les connaissances les plus récentes. Le sommeil prolongé de la mère représente une garantie de base pour une mise en place harmonieuse de la première organisation cérébrale du fœtus.

Le sixième mois

Le sixième mois poursuit et complète le mouvement de développement fonctionnel amorcé au cinquième mois. Le fœtus prend à nouveau du poids, et son squelette est constitué, ses tendons et ses os sont parfaitement fonctionnels, poils et cheveux apparaissent. Durant cette période, l'énergie d'extériorisation du fœtus doit prendre son essor s'associant à une certaine visualisation du mouvement que sa mère lui transmet par les spectacles qu'elle privilégie : on lui recommande en effet de sortir dans la campagne, de libérer son regard vers de grands espaces dégagés, de contempler le déplacement d'animaux rapides, le galop du cheval, la course du chien ou d'effectuer de courts voyages. La mère peut également consommer de la chair d'animaux de saveur forte ayant des griffes et de forts tendons afin de consolider les os, les muscles et les viscères creux de l'enfant, comme le lapin ou le chevreuil.

Le septième mois

Le méridien des poumons de la mère est le vecteur principal de la nutrition du fœtus à ce stade. Une attention particulière sera accordée par la mère à sa propre respiration. En embryologie occidentale, cette période correspond également à une maturation accrue du système nerveux. On sait que l'organisation cyclique du sommeil du fœtus apparaît à la 28^e semaine de la vie fœtale, comportant un sommeil calme et un sommeil agité. Le sommeil agité ou « sommeil sismique », ainsi dénommé parce qu'il comporte de fortes secousses du corps et des membres, accroît l'efficacité de la transmission synaptique, ainsi il pourrait : « préparer le cerveau à traiter l'énorme flux d'informations fournit par le milieu post-natal*. Il semblerait également qu'il existe un synchronisme entre le sommeil paradoxal de la mère et le sommeil du fœtus, la mère représentant bien sûr le synchronisateur d'origine. On recommande donc ici encore un sommeil paisible et prolongé de la mère. Celle-ci doit privilégier la consommation du riz afin de nourrir les os et les tendons, ainsi que les légumineuses telles que les lentilles, le soja rouge et vert. Les aliments doivent être tièdes et peu hydratés. Une attention particulière doit être accordée à la protection contre le froid.

Le huitième mois

Au cours du huitième mois lunaire, le Chao Si mentionne la prise du principe vital de la Terre qui permet de parachever la peau en tant que clôture du corps. Le méridien du gros intestin de la mère nourrit alors le fœtus. Parallèlement, ses « neuf grands orifices s'éclairent », il « prend possession de l'esprit originel et fait descendre l' « Efficace Spirituel » authentique. La mère doit alors donner une attention croissante à l'observation de sa propre respiration, tranquilisant ainsi sa conscience et régularisant son souffle.

Le neuvième mois

A cette période, c'est le méridien des reins de la mère qui nourrit le fœtus, mais il faut aussi protéger la rate. On recommande ainsi à la mère de prendre un peu de vin doux de très bonne qualité, type muscat. Elle doit également laisser dominer la saveur douce dans ses choix alimentaires, éviter de porter des vêtements froids, et plus encore des vêtements humides et froids. En embryologie occidentale, à la trente-cinquième semaine, le fœtus s'oriente spontanément vers la lumière.

Le dixième mois

C'est une période qui prépare le « choc » de la naissance et les textes le présentent comme un temps de « finition » des structures essentielles à l'expression de la vie. Le méridien de la vessie de la mère est sollicité, compte-tenu du pouvoir particulier de ce méridien qui associe un pouvoir d'ouverture direct sur le monde extérieur et une capacité de protection et d'enveloppement de tous les autres méridiens. Sa mise en jeu paraît bien exprimer sa préparation à la naissance. C'est ce méridien qui sera le plus directement sollicité dans la descente avec rotation de l'enfant lors de la naissance. La mère doit éviter les aliments chauds (cannelle, ail, oignon, gingembre, cerise, poisson, crustacés, mouton), ainsi que la saveur salée trop prononcée (soja, miso, algues, salaisons, olives) afin d'éviter toute tendance à l'œdème du col utérin. Elle doit également éviter les lieux frais et humides. Au cours du mois qui précède l'accouchement, on conseille à la mère de se laver régulièrement les cheveux, ce qui permettrait de favoriser le retournement de l'enfant et sa présentation par le sommet. C'est aussi une préparation dynamique au cours de laquelle le fœtus prend des forces. Au dixième mois, le garçon naît sous le signe de Yin (caractère cyclique des 12 mois lunaires), celui du « souffle achevé »; la fille est sous le signe de Shen, celui de la « Forme Parfaite ».

* Roffwarg et Dément.

Le fœtus attend d'être mûr pour naître de lui-même.

PORTRAIT

Jean-Marc Eyssalet est médecin et acupuncteur. Fondateur et le directeur d'enseignement de l'Institut de Développement en Énergétique et Sinologie : I.D.E.E.S. de Paris. Auteur de nombreux ouvrages consacrés à la connaissance du corps énergétique de l'Homme selon la tradition chinoise, dont : Shen ou l'instant créateur, Dans l'océan des saveurs, l'intention du corps, Le secret de la maison des ancêtres, parus chez Guy Trédaniel éditeur.

