

Médecine Traditionnelle Chinoise



Une tradition ancestrale vibre au souffle de la modernité.



crédit photo: Librairie You Feng

Acupuncture, pharmacopée et massage sont les trois grandes méthodes couramment utilisées par les praticiens de médecine chinoise. Mais d'autres méthodes sont tout aussi importantes: exercices internes ou externes, psychothérapie, ou diététique sont souvent employés. Il s'agit de soigner des désordres, mais aussi — et surtout — de prévenir: prévention de la maladie et prévention de l'évolution de la maladie. Ainsi, tout autant qu'un outil thérapeutique, la médecine chinoise est également une méthode permettant à chacun d'apprendre à bien vivre.

Fondements

& applications de la M.T.C. par François Marquer

Fondée sur d'antiques concepts philosophiques, l'une des plus anciennes médecines savantes connues est aujourd'hui en passe d'être reconnue en tant que médecine à part entière par l'ensemble des pays du monde.

Une philosophie naturaliste

La médecine chinoise est avant tout naturaliste. Les Chinois des époques les plus anciennes la bâtirent au fil des siècles en fondant leurs concepts sur une observation minutieuse et exhaustive des phénomènes naturels. Les grandes lois philosophiques qu'ils établirent pour expliquer et comprendre la marche du monde furent appliquées à l'Homme, élément indissociable de ce monde. Les maîtres mots de cette philosophie, substrat de toute la pensée extrême-orientale, sont «énergie», «yin et yang», et «cinq mouvements».

L'énergie

Le *qi*, dans son sens le plus ancestral, correspond à «l'énergie qui meut et transforme les nuages» (cf. le *Shuowen*, ouvrage de sémantique du 2^e siècle ap. J.-C.). Pour le grand philosophe taoïste Zhuang Zi (4^e siècle av. J.-C.), à l'origine, il n'y a rien, et dans ce vide absolu, une mutation engendre le *qi*; celui-ci en se transformant donne la forme et celle-ci en se transformant donne la vie. L'énergie est tout à la fois forme et non forme. L'énergie «non forme» occupe tout l'espace de l'univers; elle est inorganisée, agitée, mutante. L'énergie «forme» est du «qi» concentré et structuré, stable et relativement calme; tout ce qui est matériel relève de ce «qi» en forme. Cette énergie est en perpétuel mouvement, en constante évolution. Les mouvements de l'énergie (montée, descente, entrée et sortie) conditionnent sa transformation: c'est ainsi que toute chose dans l'univers évolue et se modifie, tant dans sa forme et sa structure que dans sa nature. Par ailleurs, l'énergie «non forme» emplissant l'espace, elle est le média obligé de toutes les relations et de toutes les communications entre les innombrables objets du cosmos. Le monde est rempli d'énergie.

sée, agitée, mutante. L'énergie «forme» est du «qi» concentré et structuré, stable et relativement calme; tout ce qui est matériel relève de ce «qi» en forme.

Cette énergie est en perpétuel mouvement, en constante évolution. Les mouvements de l'énergie (montée, descente, entrée et sortie) conditionnent sa transformation: c'est ainsi que toute chose dans l'univers évolue et se modifie, tant dans sa forme et sa structure que dans sa nature. Par ailleurs, l'énergie «non forme» emplissant l'espace, elle est le média obligé de toutes les relations et de toutes les communications entre les innombrables objets du cosmos. Le monde est rempli d'énergie.

Yin et yang

Yin et yang découlent d'abord d'une observation simple: un versant d'une colline est moins exposé au soleil, l'autre l'est plus. Sémantiquement, le caractère chinois «yin» a pour sens: «aujourd'hui il y a des nuages», et le caractère «yang» a pour sens: «le soleil brille et la bannière flotte». La théorie du yin et du yang procède de cet enseignement primitif et primaire. Yin et yang seront utilisés systématiquement comme des emblèmes pour classer toutes choses visibles ou invisibles, toutes manifestations du monde vivant ou inanimé.

Yin et yang ne peuvent exister l'un sans l'autre et entretiennent de constants rapports. Ces rapports ne sont pas figés, mais en perpétuel rééquilibrage: le yin décroît et le yang occupe sa place, le yang s'affaiblit et le

yin devient prédominant. Si l'équilibre entre yin et yang est le garant d'une situation normale, il faut le concevoir comme un équilibre dynamique: Yin pur ou yang pur ne sont pas envisageables.

Wu xing, les cinq mouvements

L'expression *wu xing* a souvent été traduite en français par le terme «les cinq éléments», mais le caractère chinois *xing* représente plutôt une croisée de chemins et évoque le déplacement, et la traduction «les cinq mouvements» semble plus appropriée.

L'origine de cette théorie remonte au 2^e millénaire av. J.-C. Les Chinois de cette époque déterminent 5 orients (dont le centre) et les relient à 5 types de manifestations climatiques et principalement aux directions des vents; ils observent les mouvements des 5 planètes connues à cette époque et notent leurs influences sur la production agricole. Près d'un millénaire plus tard, à l'époque dite des «Printemps et Automnes», ils estiment que les 5 matières (le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau) sont les éléments essentiels et indispensables à la vie: ces matières sont alors considérées comme des choses matérielles et ne sont pas des notions philosophiques abstraites. L'approfondissement de cette conception permet de donner à chacune de ces matières une nature et un mouvement particuliers. Ainsi le feu brûle et monte, l'eau humidifie et descend, le bois se courbe et se redresse, etc. Puis, par analogie, tout ce qui existe est classé en fonction des propriétés de ces 5 matières.

Enfin, pour parfaire le système, ces 5 grandes représentations sont liées par des relations mutuelles basées sur l'observation naturelle: le feu fertilise

La traduction «5 mouvements» semble plus appropriée que «5 éléments.»

la terre (agriculture) mais fait fondre le métal, l'eau nourrit la terre (la végétation pousse) mais éteint le feu, etc. Ces relations complexes d'engendrement et de contrôle forment un réseau de rapports équilibrés de toutes choses sur terre et dans l'univers.

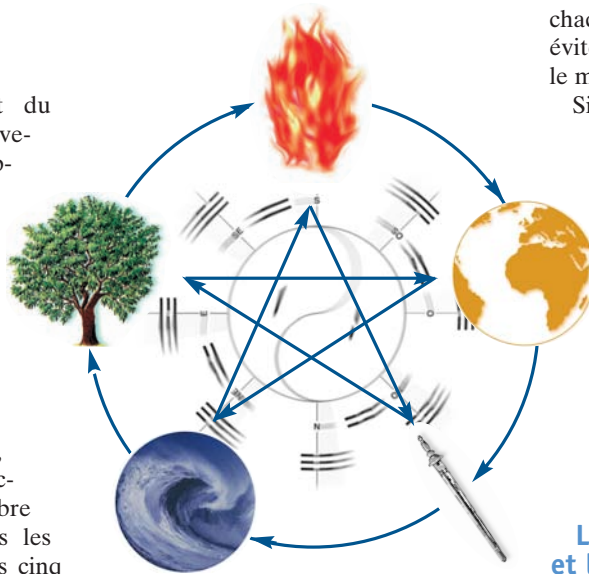
L'application à la médecine chinoise

L'énergie comme fondement du monde, yin/yang et cinq mouvements en tant qu'outils conceptuels, voilà le cadre dans lequel se développe au fil des siècles la médecine chinoise. Elle repose entièrement sur cette conception du monde et de la physiologie à la pathogénie, du diagnostic au traitement, il sera constamment fait appel à ces fondements. L'énergie du corps humain est une, mais possède différentes fonctions yin et yang et leur équilibre dynamique se retrouve à tous les niveaux. Les relations entre les cinq mouvements déterminent les rapports complexes qu'entretiennent les grands systèmes organiques entre eux.

La physiologie

Le corps est considéré comme un ensemble, dans lequel les grands systèmes organiques sont en constante relation, tant sur le plan physique que psychique. Mais les mots employés sont trompeurs ! La traduction littérale — des premiers missionnaires jésuites — des caractères chinois par les mots de notre médecine occidentale induit bien des incompréhensions. Lorsque le praticien de médecine chinoise évoque le foie, il s'agit pour lui d'une notion très vaste : un système organique certes centré sur l'organe, mais ayant des fonctions beaucoup plus larges que celles que la médecine occidentale attribue à cet organe. Le «Foie chinois» est en relation avec d'autres systèmes, avec certains organes des sens et des tissus organiques, avec des comportements émotionnels, voire même en résonance avec une saison, un climat, un son, une couleur ou encore une saveur. Dans l'esprit du médecin de médecine chi-

noise, l'évocation du Foie fait naître des notions variées : printemps, vert, acide, colère, yeux, ongles, tendons, digestion, cycle menstruel, etc. Suivant le contexte pathologique de son patient, il se référera à l'une ou l'autre de ces notions et analysera la situation en fonction de tout ou partie de ces rapprochements.



Totalement propre à la médecine chinoise, le système des méridiens constitue un maillage complet de l'ensemble du corps. C'est ainsi que s'effectuent les liens entre toutes les parties du corps et les relations entre le monde externe et le corps. Sur le trajet de ces méridiens (traduction légèrement orientée, le caractère chinois signifiant aussi route, voie) on retrouve les centaines de points d'acupuncture : ceux-ci serviront bien sûr au traitement, mais pourront également donner des indications pour le diagnostic.

L'étiologie

Pour la médecine chinoise, les causes des maladies sont variées : le climat, l'alimentation, les émotions, les désordres organiques, etc., peuvent tous être à l'origine de l'apparition des maladies. Mais la condition sine qua

non à cet état morbide est l'insuffisance de l'énergie droite. Lorsque cette énergie droite est suffisante, la santé est réputée bonne, les fonctions organiques sont correctes, les «perversités» ne peuvent perturber le corps. Il sera donc nécessaire que chacun veille à la qualité de cette énergie et les méthodes d'entretien de la vie (*yang sheng fa*) sont de celles que tout un chacun devrait mettre en œuvre pour éviter de se rendre trop souvent chez le médecin, même «chinois».

Si les causes sont nombreuses, il en est deux qui prédominent et le praticien de médecine chinoise y portera une attention toute particulière : l'alimentation et les émotions. Si, jour après jour, il nous faut manger et boire, rire ou pleurer, ces fonctions vitales doivent être source d'entretien de la vie. Excès ou insuffisance, irrégularité ou abstinence sont autant de causes de dérèglements.

Les méthodes diagnostiques et le diagnostic différentiel

Le relevé et l'analyse des signes et des symptômes du malade constituent le premier travail du praticien. Un bon praticien est avant tout un bon clinicien et il doit mettre en œuvre la plupart de ses sens pour recevoir les informations émises par son patient. L'observation, la palpation, le questionnement et l'auscultation sont ses principaux

Les méthodes d'entretien de la vie devraient être mises en œuvre par chacun.

moyens d'investigation. De la masse d'informations recueillies, le médecin doit tirer une conclusion, son diagnostic, qui lui permettra de traiter avec précision. Pour ce faire, il différencie au plus son diagnostic et personnalise totalement son traitement : il ne traite pas une maladie, mais le malade qui se trouve en face de lui au moment précis de la consultation. A telle enseigne qu'un traitement est souvent modifié en suivant l'évolution de la maladie et que pour une même maladie observée chez deux patients les traitements peuvent être différents. —



Dis papa, c'est quoi l'acupuncture ?

Petite histoire à l'attention de ceux qui souhaitent raconter la naissance de l'acupuncture aux enfants.

par Jean Motte

Il était une fois, il y a bien longtemps, un univers en gestation⁽¹⁾...

Un Yin, un Yang, c'est le Tao

...Il n'existait pas sous la forme que nous lui connaissons actuellement. Tout était là, mais non organisé. Le temps et l'espace n'avaient aucune signification. C'était une pâte informe, et sans consistance. Aucune lumière n'était en son sein. Du moins, aucune lumière visible telle que nous la percevons. En fait, cette pâte possédait le *Ming* (l'Intention). L'œuvre prenait petit à petit forme sous le ciseau de la volonté céleste. Apparut un jour de ce magma unifié le géant Pan Gu. Il ressemblait trait pour trait à nous autres humains, mais il était extrêmement grand. Il mesurait des milliers de mètres de haut. A dire vrai, il était à lui seul l'univers. Chose curieuse, dès qu'il fut créé, à l'instant où il vécut, le monde se divisa en deux. Le tout et le rien, la vie et la mort, le chaud et le froid, et même le temps et l'espace! Tout ce qui viendra après Pan Gu se déclinera par son contraire; ce qui nous a été légué par un postulat d'une infinie sagesse et simplicité: *Yi Yin Yi Yang zhe wei Tao* (Un Yin, un Yang, c'est le Tao). Pan Gu est l'association d'un ternaire fondamental: le souffle (*tchi*), le Ming, la matière.

Des étoiles aux méridiens

Puisque le temps existe, il est évident que notre bon géant en vint à mourir.

Il éclata en mille morceaux. Chacun d'eux alors se transforma. Les débris de matière corporelle formèrent la terre et les planètes, l'œil droit, la lune, et l'œil gauche, le soleil, son souffle, le tonnerre, ses cheveux, les forêts, ses veines, les cours d'eau, et son Ming devint le ciel. L'homme enfin, naquit de ses poux! Eh oui! Nous étions les poux de Pan Gu!

Depuis lors, «l'homme parcelle» de Pan Gu, tente de comprendre comment il fut créé. Pour cela, il lui a été donné une phrase clé afin d'entrevoir un début de vérité: «Tourne ton regard vers le ciel, puis baisse-le vers la terre, et enfin observe l'homme». Depuis lors, l'homme leva la tête et scruta inlassablement le ciel jusqu'au jour où l'un d'eux vit dans cet espace céleste et mystique le lien magique qui l'unissait au ciel. Toutes ces étoiles réunies virtuellement par des traits, formaient des réseaux compliqués et limitaient ainsi des espaces où il était possible de se retrouver. L'homme se dit alors que, puisqu'il était un morceau de Pan Gu, et donc du ciel, il devenait clair que ce qui était en haut était identique dans l'être humain. Chaque petite étoile devenait un petit point sur le corps humain. Mais comment les unir ?

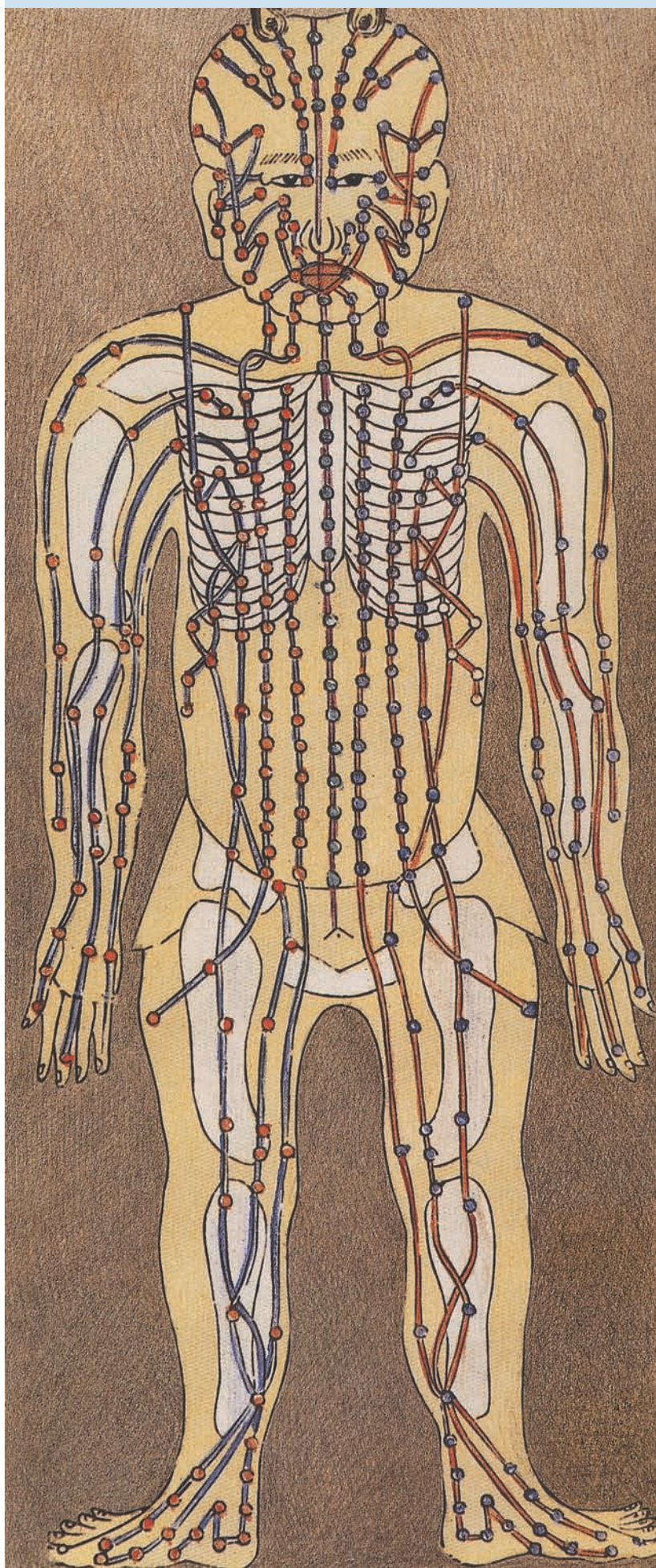
Il regarda, comme on le lui avait appris, la terre, et plus particulièrement les arbres. Là encore il vit

comme une évidence que l'écorce formaient des stries profondes qui apparaissaient comme sous les contraintes d'un champ de force partant du sol et allant vers le ciel. Enfin il tourna son regard vers l'homme et s'aperçut que ce qu'il voyait n'était plus un corps, mais un univers entier parsemé d'étoiles réunies par des filaments invisibles à l'œil, mais visibles par le toucher. Il les nomma: «méridiens».

**Le thérapeute
en M.T.C. ne
soigne pas la
maladie, mais
l'Homme!**

Le même geste, six mille ans plus tard!

Comme l'arbre, l'homme est un ensemble de réseaux complexes qui puise son énergie par ses pieds et ses mains. Il devient un lieu d'échanges privilégiés entre le ciel qui le couvre et la terre qui le porte. Ce maillage extrêmement précis des méridiens nous a été transmis sans aucune altération ou modification. Lorsqu'aujourd'hui un acupuncteur plante une aiguille dans un point d'acupuncture, il effectue le même geste que son prédécesseur six mille ans avant lui! Le thérapeute en possession réelle de cette connaissance antique ne soigne pas la maladie, mais soigne l'homme! L'histoire ne s'arrête pas là. Chaque nouvelle découverte suit le même chemin de réflexion: ciel, terre, homme. L'observation pointue du ciel, la compréhension de la rotation



Crédit photo: Costa/Leemage/Seuil

terrestre, des précessions, des mouvements des planètes, des effets de la lune sur les marées, de ceux du soleil sur des périodes de onze ans, tout cela fut constaté, établi, et projeté sur l'être humain. Ainsi douze constellations devinrent douze méridiens, cinq planètes visibles furent mises en rapport avec les cinq organes trésors (poumons, reins, foie, cœur, rate), l'étoile polaire, axe du ciel, fut mise en corrélation avec le *Pae Roe* (sommet de la tête), connexion essentielle du Ming, car seul l'homme le possède par sa position verticale. Le soleil dirigea l'énergie Yang dans le corps et la lune l'énergie Yin. L'observation attentive de la terre, ses saisons, l'évolution de la plante, de la graine à la graine, les lois de l'hydraulique complétèrent les fondements de l'art de l'acupuncture. Ainsi le printemps fut associé à la naissance (des idées, des actes, de la vie), l'été à l'épanouissement, l'automne à la récolte, et l'hiver à l'engrangement. Les six climats déterminés devinrent les six calamités dont l'homme devait se méfier. Ainsi le vent, le sec, le froid, le chaud, l'humide, et les pressions, dépressions, sont des agresseurs externes qu'il faut combattre, mais ils peuvent être aussi des agresseurs internes créés par nos émotions et l'alimentation. Les saveurs nourrissent le Yin, le corps, et les odeurs nourrissent le Yang, le Ming, il devint facile d'associer quelques plantes ou des conseils diététiques afin de régulariser les énergies internes de l'homme.

Alors l'homme se regarda enfin et conclut en dix points toute la science acupuncturale: «Au départ, il y avait le *Chuann* (le «mystère»), puis apparut Pan Gu («un») qui engendra le Yin, Yang («deux»). Le «un» plus le «deux» formèrent «l'homme» au travers de son ternaire: corps, souffle Ming («trois»). Celui-ci vit sur terre en suivant la voie des saisons («quatre») et obéit à la course silencieuse des planètes («cinq») qui engendrent les climats atmosphériques («six») nourrissant inlassablement nos émotions («sept»). L'homme, au centre de la sphère céleste, reçoit les forces des six espaces, du nadir et du zénith («huit») afin d'ouvrir les portes du cœur composées de neuf orifices («neuf»). Alors l'homme parfait naît à un nouveau cycle en quittant l'ancien («dix»). Belle histoire vous ne trouvez pas ? ■

PRÉCISIONS UNE FOIS L'AUTEUR ENDORMI !

1. L'acupuncture traditionnelle remonte à la haute antiquité. Elle est issue de la cosmogonie. Notre médecine occidentale est liée quant à elle à notre culture judéo-chrétienne. A titre d'exemple, et afin de rester simple :

- Dans la pensée chinoise — comme cette petite histoire qui vous a été présentée, librement inspirée de la cosmogonie chinoise —, l'homme est une parcelle peu reluisante de Pan Gu. Il est une émanation du tout au même titre que les arbres, les mers, etc. La médecine qu'il adoptera sera une médecine qui soigne l'homme dans son environnement.

- Dans la culture occidentale, Dieu crée l'homme à son image et lui donne le pouvoir de régner sur les choses et les êtres. Dès ce moment, l'homme s'exclut de la nature. Il la commande, mais n'y participe plus. La médecine qu'il inventera sera une médecine qui soigne la maladie — car l'homme domine sur tout —.

2. Il me semble opportun d'éviter la confusion qui existe aujourd'hui entre la médecine chinoise et l'acupuncture. La première est, avant tout, une médecine basée sur la pharmacopée (prescriptions de plantes, minéraux ou animaux). La technique d'aiguilles trop souvent pratiquée de nos jours, se limite à quelques recettes de points en fonction de la symptomatique. L'acupuncture traditionnelle, quant à elle, est une thérapeutique reposant sur des concepts bien définis que le praticien doit maîtriser de bout en bout. De plus, il doit connaître la théorie des Gan Zhe — prévision des périodes climatiques favorables ou défavorables — lui permettant d'anticiper sur les déséquilibres énergétiques à venir. Les limites de l'acupuncture sont, avant tout, les limites de l'acupuncteur ! Ensuite, nous aurons la chirurgie, les fractures, les nécroses irréversibles, là où le corps a perdu son intégrité et est sur le point de non-retour. C'est en travaillant de concert entre médecins et acupuncteurs que nous irons vers l'amélioration des soins et de la santé. Je rappelle que le premier travaille sur la maladie, le second travaille sur l'homme. N'est-ce pas en unissant le Savoir que l'être humain retrouvera son intégrité plus ou moins malmenée aujourd'hui ?

J. M.

L'acupuncture en 7 points.

par Dr Nadia Volf

1. Les origines de l'acupuncture sont purement empiriques comme le racontent certaines légendes. Ainsi : « Il y a cinq mille ans, dans la Chine ancienne, un vieux paysan du nom de Lu Bing souffrait de violents maux de tête. 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, mais il se rendit compte que son mal de tête avait disparu. Quelque 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.

2. 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.

3. Chaque point possède son propre repère anatomique très fixe. On peut 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. Lorsque l'activité d'un organe ou d'une entraille baisse, le point correspondant devient douloureux, ses résistances électriques baissent et des rougeurs apparaissent sur le point. L'acupuncteur intervient tout de suite pour rééquilibrer et stimuler les zones fragilisées.

4. Le diagnostic d'acupuncture est fonctionnel et objectif, en ce sens qu'il constate le déséquilibre fonctionnel avant que des manifestations anatomiques n'apparaissent. Les signes sont objectifs parce qu'ils sont reproductibles : l'observation d'un ensemble de signes sur différentes personnes arrive au même résultat.

5. Le diagnostic se fonde sur la notion de microsystème 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. Et c'est le cerveau qui assure la transmission générale de l'information. Dans toutes les parties du corps, il existe une représentation de tous les autres organes : dans les oreilles, l'iris des yeux, sur la plante des pieds... et ce jusque dans chaque cellule.

6. Certaines personnes craignent l'utilisation des aiguilles. 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 perce pas, on écarte les tissus.

7. L'acupuncture est compatible avec les autres médecines. Aujourd'hui, on stimule même les points d'acupuncture avec l'électricité ou le laser. L'essentiel reste 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.

李時珍

Crédit photo: R & S Michaud/Raphio/Seuil



Phytothérapie,

L'art des plantes médicinales.

par Patrick Stoltz

La plante médicinale accompagne et soulage les souffrances humaines depuis la nuit des temps. Prolongement de l'aliment, elle s'intègre naturellement dans l'arsenal des préparations du guérisseur et du chaman à côté des drogues «mystiques» utilisées pour la transe, et des poisons. C'est d'ailleurs également le cas chez nos amis animaux qui utilisent régulièrement les plantes pour se soigner, ce qui semble établir que l'usage thérapeutique de la plante est plutôt de l'ordre d'une règle «naturelle» que le résultat heureux d'une pratique expérimentale hasardeuse et incertaine.

Une connaissance atemporelle et universelle

La première pharmacopée attestée remonte au troisième millénaire avant l'ère chrétienne, elle suit plus ou moins l'apparition de l'écriture. La plante médicinale fait l'objet d'études et d'applications lettrées dès la plus haute antiquité sur tous les continents : l'Orient extrême et l'Asie

centrale, bien sûr, avec les médecines ayurvédique, chinoise, tibétaine, zoroastrienne, mongole, etc., dont les traces écrites les plus anciennes remontent au néolithique ; le Moyen-Orient avec, entre autres, la médecine égyptienne, dont les sources épigraphiques les plus anciennes datent des environs du 25^e siècle et, pour les papyrus médicaux, du 18^e siècle av. JC ; l'Afrique dont la riche pharmacopée traditionnelle reste employée de nos jours, bien que les données archéo-paléontologiques soient rares ; l'Europe méditerranéenne avec les civilisations préhelléniques et l'Europe occidentale pour laquelle les traces les plus anciennes ne sont pas écrites, mais constituées d'indices matériels comme le contenu du sac de voyage du célèbre Ötzi, chasseur égaré dans le massif alpin des Otztals entre l'Autriche et l'Italie il y a environ 5000 ans et retrouvé en 1991. Son équipement bien conservé contenait différentes plantes en guise de trousse de secours. Une antiquité similaire se dégage des découvertes effectuées sur

le continent américain, au nord comme au sud, avec les médecines amérindiennes, en Australie avec la culture aborigène, et en Polynésie. Aucun continent, aucune culture, ne semble avoir manqué de ce que nous appelons aujourd'hui phytothérapie et qui ne date donc pas d'hier.

Phytothérapie chinoise

En Chine même, les premières données épigraphiques sont les signes gravés sur tessons, entre 5000 et 3000 av. JC, de la culture de Yangshao. C'est principalement dans les gravures sur écailles et os utilisées pour la divination aux environs du 15^e siècle avant l'ère chrétienne que l'on trouve les premières références à l'emploi médical des plantes. Les exemplaires retrouvés traitent de divers sujets de préoccupations communs à l'humanité : va-t-il faire beau demain ? les récoltes seront-elles bonnes ? est-ce bien raisonnable d'acheter aujourd'hui le char à bœufs toutes options dont je rêve ? mon fils doit-il vraiment

épouser la fille de M. Zhang? etc., mais également de préoccupations spirituelles et médicales: que faire pour soulager les douleurs abdominales de ce patient? M. Li va-t-il guérir de sa maladie? doit-on employer l'éphèdre pour soigner ce mal? C'est là qu'apparaissent les premières indications connues de certaines substances comme le poisson pour soigner les douleurs abdominales, ou la jujube pour soigner le paludisme.

Une déferlante d'ouvrages

Les périodes historiques sont riches en documents sur la matière médicale. Divers ouvrages anciens d'intérêt plus général font référence à certaines notions de médecine et à l'emploi des plantes médicinales, particulièrement sous la dynastie des Zhou occidentaux (de -1066 à -771), dans le *Shang shu* (*Livre des Shang*), le *Zhou li* (*Rituel des Zhou*), le *Shi jing* (*Classique de la versification*), le *Shan hai jing* (*Classique des montagnes et des mers*), etc.. Le premier ouvrage spécifiquement médical connu est le *Huangdi Neijing Suwen Lingshu* (*Questions simples et Pivot spirituel du Classique interne de l'Empereur jaune*), compilation de textes dont la rédaction est datée de la période dite Zhan guo (des Royaumes combattants, soit entre -475 et -221). La place tenue par la pharmacopée y est relativement minime (13 formules et 26 produits médicinaux en tout).

Le premier ouvrage dédié au formulaire de pharmacopée est le *Wu shi er bing fang* (*Des cinquante-deux maladies et leur prescription*) trouvé dans la tombe de Mawangdui en 1975, et dont la rédaction est au moins contemporaine de celle du *Huangdi Neijing*, voire plus ancienne. Faute d'auteur connu, de par sa découverte trop récente, et bien qu'il présente 280 formules, 242 plantes médicinales, différentes affections relevant de la médecine interne, externe, gynécologique, pédiatrique et oto-rhino-laryngologique et de nombreuses formes galéniques, il n'a pas encore intégré la prestigieuse cohorte des classiques médicaux.

L'ouvrage réellement fondateur de la démarche diagnostique et de la réflexion thérapeutique est le *Shang Han lun* de Zhang Zhongjing, daté de

la fin des Han orientaux (vers 220). On considère traditionnellement que la première matière médicale stricto sensu est le *Shen nong ben cao jing* (*Classique de la matière médicale du Divin laboureur*) dont le titre exhale comme un parfum champêtre et que l'on date généralement de la période des dynasties Qin et Han occidentaux (entre -221 et -23), bien que le titre renvoie à l'empereur Shennong (env. 3400 av. J.C., si ce nom fait réellement référence à un personnage historique, ce qui est actuellement remis en cause).

Le rôle central de la phytothérapie dans la MTC

La matière a connu un développement ininterrompu au cours des siècles, dans le sillage des évolutions de la culture chinoise. Elle constitue aujourd'hui un corpus de connaissances théoriques et pratiques impressionnant (environ 12000 produits médicinaux – végétaux, minéraux et animaux - dont seuls 7925 sont officiellement recensés dans la dernière édition parue de la Pharmacopée nationale chinoise).

Le moyen le plus efficace?

La médecine chinoise unifie dans un corpus théorique commun différentes pratiques thérapeutiques dont les plus connues (en France) ont été, dans l'ordre chronologique, l'acuponcture, les massages, la pharmacopée et les exercices (qigong).

On découvre l'emploi médical de plantes dans des gravures sur écailles et os.

Dans cet arsenal thérapeutique, chaque technique présente des indications spécifiques et des indications communes. On peut par exemple très bien envisager de traiter des maux d'estomac par l'acuponcture, la phytothérapie, le massage, voire les exercices, avec des résultats excellents dans tous les cas. Dans certaines situations, cependant, l'emploi de la phytothérapie est indispensable. C'est le cas, par exemple de toutes les affections, dès lors qu'elles remettent en

cause de manière importante l'activité des systèmes fonctionnels, soit par leur virulence, soit par leur complexité, soit par leur gravité (une bronchite pourra être traitée avec succès par l'acuponcture seule, mais la pneumonie, par exemple, devra impérativement faire l'objet d'un

Il existe 12000 produits médicinaux recensés dans la pharmacopée chinoise.

traitement par les plantes, l'acuponcture étant alors, si elle est employée, un traitement adjuvant). La phytothérapie chinoise est, rappelons-le, une forme de traitement essentiellement allopathique, à quelques rares exceptions près, c'est-à-dire que l'affection est traitée par son contraire à dose proportionnée à la force du processus étiopathogénique ou des symptômes observés. On traitera, par exemple, une affection provoquée par ce que l'on appelle le froid externe (notion assez vaste qui concerne certes la notion de froid en tant que diminution de la température, mais également tout un ensemble d'agents pathogènes — virus, bactéries, etc. — dont la virulence augmente avec la diminution de la température, ou qui provoquent des tableaux cliniques semblables à ceux du froid: désir de chaleur, frissons, douleurs, fièvre, refroidissement, aggravation des symptômes à l'exposition au froid, amélioration à l'exposition à la chaleur, etc.) par des médicaments de nature chaude ou réchauffante administrés à dose suffisante pour «chasser» le froid de l'organisme (les substances alimentaires réchauffantes les plus connues sont — à part les alcools — la cannelle, le piment, les épices «chaudes», etc.).

Du diagnostic aux formules composées

L'autre caractéristique de la phytothérapie chinoise est l'emploi de formules composées dont chaque plante vise un effet spécifique découlant directement de principes thérapeutiques eux-mêmes issus en droite ligne du diagnostic différentiel des syndromes et de la maladie. Reprenons l'exemple du «coup de froid». En général, le tableau clinique se compose, outre les signes généraux de l'atteinte de froid vus ci-dessus, d'autres signes liés à l'action pathologique de l'agent morbide, quel qu'il soit, et qui peuvent,



selon les circonstances, la constitution, l'état émotionnel du patient, affecter plus particulièrement le nasopharynx (rhinite abondante, écoulement clair et fluide voire aqueux, éternuements), le pharynx (maux de gorge, douleur à la déglutition aggravée par l'ingestion de liquides froids, améliorée par l'ingestion de liquides chauds) ou les bronches (toux productive, mucosités blanches ou transparentes et fluides, dyspnée voire asthme dans les cas graves, etc.), entre autres. Ceci nous conduira, sur la base de l'atteinte de froid, à identifier une maladie (les noms chinois des maladies diffèrent quelque peu de ceux de la nosologie moderne) : rhinite aiguë, blocage de la gorge (angine) ou toux (ce terme couvre entre autres ce que l'on appelle ici bronchite aiguë). Le diagnostic étant posé — c'est-à-dire la maladie : toux, et le syndrome : agression par le vent et le froid —, on pourra choisir une association de plantes adaptée. Si les manifestations locales secondaires (nez, gorge, bronches) sont peu marquées ou absentes, la formule visera uniquement à évacuer l'agent pathogène froid (cela se fait en général par la diaphorèse, en bref on fait «suer» le patient), ce qui permettra de stopper le mécanisme invasif et pathologique. Cela suffira en général à guérir complètement le patient, mais il faudra alors mettre en place un niveau supplémentaire de diagnostic différentiel, selon que le patient transpire déjà ou pas, pour choisir une formule diaphorétique forte ou légère afin d'éviter une hypersudation qui risquerait de provoquer un état de choc. Si l'atteinte locale est particulièrement marquée, il faudra alors que l'association comporte des plantes agissant directement sur la zone concernée avec toujours cette qualité chaude nécessaire au traitement du froid.

Bien que n'étant pas le seul outil de l'arsenal thérapeutique de la MTC, la pharmacopée en constitue l'élément central. La composition de la prescription obéit à des règles formelles en relation étroite avec le tableau clinique et la cause de l'affection. C'est l'une des originalités de l'art médical traditionnel chinois. Ce bref survol de la pharmacopée chinoise n'est bien sûr qu'une ébauche qui mériterait un sérieux approfondissement. J'espère néanmoins ami lecteur qu'il a éclairé un tant soit peu ta lanterne. ■

Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

Tuina,

L'art du massage chinois.

par Jean-Pierre Krasensky

La médecine traditionnelle chinoise a toujours eu une grande considération pour le massage, *tui na* — dont l'idéogramme signifie «la main légère et libre comme l'oiseau»—. La technique du massage énergétique est même une partie importante de l'arsenal thérapeutique de la médecine chinoise actuelle, même si son utilisation reste moins connue en France que l'acupuncture. Son objectif principal est de maintenir ou rétablir une bonne circulation énergétique.

Avant tout, le diagnostic

Le tuina faisant partie intégrante de la M.T.C., sa pratique répond donc à un protocole identique de traitement basé sur un même protocole de diagnostic. Celui-ci est une phase très importante en M.T.C., car il est dit que de poser un bon diagnostic, c'est déjà avoir fait la moitié du traitement. Comme la M.T.C tient compte de l'individu dans sa globalité, il ne suffit pas de tenir compte du symptôme présent

de la maladie, mais de considérer celui-ci comme le dernier maillon de l'évolution de la maladie. Le diagnostic demande donc une étude générale du malade, tant au point de vue de l'état du physique externe que de l'état du physique interne. Mais il faut aussi étudier ses réactions diverses, sa manière de vivre, ses rapports avec le monde qui l'entoure, ses habitudes psychologiques, voire même spirituelles. Il faudra faire aussi l'histoire le plus exact possible de la maladie pour savoir l'évolution qu'a suivie celle-ci, afin d'aller en chercher l'origine et donc les causes premières. Car lorsqu'un organe est malade, ce n'est peut-être pas lui qu'il faut soigner, son déséquilibre n'étant peut-être que la conséquence du déséquilibre d'un autre organe.

Ses 4 phases

Le diagnostic comprend 4 phases :

- l'observation, où l'on notera la constitution, la morphologie, les attitudes et gestes, le teint, l'examen des yeux, de la langue, etc.
- l'audition, où l'on étudiera la voix,

les bruits thoraciques et abdominaux et des autres parties du corps ;
 - l'interrogatoire, où l'on se renseigne sur les troubles, le moment de leur apparition, les périodes d'aggravation ou de rémission, les antécédents, etc. ;
 - la palpation, où l'on étudie chaque zone corporelle en y testant la chaleur, la souplesse, la résistance, etc. Cette phase comprend aussi la palpation des pouls, phase importante de l'examen.

Les 8 principes

Le diagnostic se fonde également sur 8 principes que sont :

- le yin-yang : on doit distinguer l'état yin-yang général de la personne, et l'état yin-yang local, c'est-à-dire de l'endroit où se trouve le symptôme.
- le superficiel-profond : une maladie peut être localisée sur le plan superficiel, encore nommé l'avert, *biao*, ou en profondeur, revers, *li*.
- le vide-plénitude : en M.T.C., l'état d'insuffisance est appelé vide, l'état de surabondance est appelé plénitude. Le vide provoque des signes d'hypoactivité, et la plénitude provoque des signes d'hyperactivité. Chacun des

éléments, et donc les organes qui leur correspondent, peut se trouver en vide d'énergie, ou au contraire en plénitude, indépendamment des horaires de plénitude ou du cycle des saisons. Ceci se caractérise par certains symptômes qu'il faut rechercher pendant l'examen pour rétablir ensuite l'équilibre normal par le massage.

Tuina signifie : «la main légère et libre comme l'oiseau».

- le froid-chaud : cette notion touche la circulation sanguine dans l'organisme, car c'est elle qui assure la thermorégulation du corps.

La maladie du froid est due, soit à la présence d'une énergie perverse externe telle que le vent, le froid, l'humidité, soit à un état pathologique de vide de qi, ou de vide de yang, ceci d'une manière locale ou générale, soit encore à une réaction à un facteur ayant provoqué le chaud interne.

La maladie du chaud est due, soit à la présence d'une énergie perverse externe comme la chaleur, la sécheresse, le vent, ou l'humidité, soit à la réaction à un facteur externe ou interne ayant provoqué un froid interne.

L'état psychologique

Pour compléter le tableau clinique, il faudra également étudier l'état psychologique du patient et l'équilibrer. La M.T.C. divise l'esprit en 5 composants, dont chacun correspond à un des 5 éléments,

donc à un des 5 organes. Le *shen* correspond au feu-cœur : c'est l'intelligence, le conscient. Le *yi* correspond à la terre-rate : c'est la pensée, la raison, la mémoire. Le *po* correspond au métal-poumon : il représente l'inconscient et le subconscient. Le *zhe* correspond à l'eau-rein : c'est l'énergie mentale liée à la force de caractère. Et le *hun* correspond au bois-foie : c'est l'intuition, la perception, l'imagination.

Après toutes ces observations, le praticien est en mesure de dresser un tableau global de l'état de santé du malade. Il est alors à même de savoir où se trouvent les déséquilibres et les origines de la maladie. Il peut donc en toute connaissance de cause établir le plan de traitement et savoir quels types de massage il va employer et à quels endroits.

Son rôle sera donc de disperser l'énergie là où elle est en excès, de la tonifier là où elle manque, la prenant «là» pour l'amener «ici» en suivant les trajets énergétiques, en provoquant de la chaleur là où c'est froid, et en rafraîchissant là où c'est trop chaud, en aidant le sang à circuler là où il est bloqué, etc.

Les techniques

De nos jours, il existe de nombreux outils ou appareils pour masser, type rouleaux de bois, boules en bois, plastique, jade, appareils électriques, etc., mais l'élément de base reste encore et restera toujours, je pense, la main, cet outil qu'utilisaient déjà les médecins chinois il y a 5000 ans. La main est capable de toucher, de sentir l'énergie, les blocages, la chaleur ou le froid. C'est un outil extraordinaire de «communication» entre le soignant et le soigné qu'aucun appareil n'est prêt de remplacer.

Toutes les parties de la main sont utiles pour le massage, depuis le bout des doigts jusqu'au poignet, en passant par l'ongle, la pulpe des doigts, les articulations phalangiennes, la paume, le dos, etc. Mais si la main reste le principal instrument de massage, il faut compter sur d'autres parties du corps telles que le coude, les pieds, les avant-bras, les poings fermés, etc.

Ainsi, selon certains grands maîtres de M.T.C., il existe plus de 120

Il existerait plus de 120 manœuvres différentes de massage.

manœuvres différentes de massage, appelées *fa*. Chacune est bien définie selon sa durée, son amplitude d'application, sa direction, sa localisation, l'effet désiré, et bien d'autres caractéristiques encore.

Les mouvements

Le praticien, pour donner plus d'efficacité à son massage, doit se mettre en accord avec la personne qu'il masse, en coordonnant sa respiration (le souffle vital) avec celle du sujet qu'il masse. Il doit tenir compte également de la constitution physique du sujet, ainsi que de sa sensibilité. Chaque technique utilise différentes sortes de mouvements : pousser pour disperser l'énergie ; frotter pour provoquer de la chaleur localement et faire venir l'énergie ; pincer pour débloquer localement un nœud énergétique, pétrir et malaxer qui ont le même effet que le

UN PEU D'HISTOIRE...

Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3^e siècle avant notre ère, relatent déjà l'utilisation des massages. C'est le Nei Jing, Le Classique interne de l'Empereur Jaune, qui établira les bases théoriques et pratiques de la physiologie énergétique et des traitements en médecine chinoise, en y incluant les massages et autres techniques manuelles. Hua Tuo, célèbre médecin, mettra en place au 3^e siècle les traitements par les exercices gymniques et par les massages qui, à cette époque, sont connus pour mettre en mouvement l'énergie, dissiper les stases et libérer les méridiens. Le massage chinois s'appelle alors an mo, qui signifie «presser» et «frictionner».

Dominique Casay's

pincement, mais sur une zone plus étendue; étirer pour faire circuler l'énergie le long d'un trajet donné, un méridien par exemple; vibrer pour disperser; soulever pour décoller des tissus qui adhèrent entre eux; percuter pour avoir une action en profondeur; secouer pour faire circuler l'énergie dans un ou plusieurs méridiens; rouler pour débloquer et mettre en circulation l'énergie; presser en mouvement vertical ou circulaire.

En règle générale, il faut savoir que les mouvements lents tonifient, donc concentrent l'énergie, et qu'au contraire les mouvements rapides dispersent, donc enlèvent les blocages et remettent le qi en mouvement.

Certaines de ces techniques demandent un travail assidu pour en acquérir le geste juste et parfait. C'est dans la précision de ces gestes et leur bonne application que réside le bon résultat du traitement.

Le traitement

Les bases principales de la M.T.C. vont consister à traiter avant tout les points *yu* (points situés dans le dos, le long de la colonne vertébrale, sur le méridien de la vessie) pour équilibrer les organes (*tsang*), et les points *mo*, (points situés sur la face antérieure du thorax et de l'abdomen) pour équilibrer les viscères (*fou*), et enfin à masser les méridiens (*ch'ing*) pour faire circuler l'énergie.

Pour cela, il existe les auto-massages que chacun peut pratiquer régulièrement chez lui pour entretenir sa santé, ou pour soigner certaines affections bénignes de tous les jours. Il existe aussi un massage général externe du corps qui est souvent pratiqué à la première séance, car il sert aussi en quelque sorte de diagnostic. Ajoutons les techniques de massage interne qui nécessitent des connaissances médicales et anatomiques, et enfin des massages spécifiques pour traiter les affections les plus courantes, sachant toutefois que ces massages de base doivent être adaptés à chacun en fonction de la cause du déséquilibre énergétique de la personne, et de ce déséquilibre lui-même qui peut varier d'une personne à l'autre, en fonction du diagnostic. —■



Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

MOXAS ET MOXIBUSTION

Le mot moxa vient du japonais *mogusha*, ou *mokusa*, forme contractée de l'expression "moe kusa" : «brûler de l'herbe». Et la moxibustion est l'acte de «brûler du moxa», en règle générale de l'armoise séchée sur, ou au-dessus, de certaines zones du corps humain, et la plupart du temps, sur des points d'acupuncture.

Les moxas ont entre autres propriétés celles de réchauffer et de chasser l'humidité.

Quant à l'armoise (*artemisia vulgaris*), utilisée pour les moxas, c'est une de ces «mauvaises herbes» que l'on peut trouver sur le bord des chemins. A noter que la meilleure armoise pour la moxibustion doit avoir séché durant au moins trois ans.

Il existe diverses méthodes traditionnelles de moxibustion :

- les moxas directs (*ai zhu jiu*) : on brûle de l'armoise directement sur la peau. Soit l'utilisateur arrête avant apparition de brûlure, soit il continue volontairement.
- les moxas indirects (*jian jie jiu*) : de l'armoise est posée sur une rondelle de gingembre, d'ail ou sur du sel, et brûlée. Indiquée pour les problèmes gastro-intestinaux importants.
- moxas avec aiguille (*wen he jiu*) : l'armoise est utilisée pour chauffer l'aiguille.

Philippe Aspe

Xin Li,

la psychologie traditionnelle chinoise.

par Patrick Shan

En Occident, la médecine chinoise n'est souvent connue qu'à travers l'acupuncture, mais ce qu'on connaît moins, c'est qu'elle intègre une branche psychosomatique extrêmement riche, longtemps restée discrète.

Lorsque le médecin n'a pas assez d'autorité pour détourner l'esprit du malade, le désordre devient une altération définitive, la maladie s'immobilise, et toute la médecine devient impuissante.

Nei Jing Su Wen

Des interactions de l'esprit et du corps...

Médecine, psychologie, sociologie, spiritualité... Le choix s'avère délicat, pour qui s'intéresse au fonctionnement de l'être humain et rêverait d'une méthode universelle pour le comprendre et le soigner. A la fois mécanique de précision, ensemble vibratoire, esprit incarné, produit du milieu... difficile de se faire une idée juste d'un être dont l'image est si plurielle. Difficile de concevoir la notion de «spécialiste» en pathologie humaine, dès lors que ces différentes dimensions s'entrechoquent. Quel diagnostic final poser à cet homme, enfermé par accident dans une chambre frigorifique, et retrouvé le lendemain mort d'hypothermie... alors que les frigos n'étaient pas branchés? Comment savoir avec certitude où se trouve la cause réelle d'un mal, entre les analyses de sang, le scanner et les sentiments refoulés? Comment séparer, dans un traitement médical, l'action du médicament de celle de l'effet placebo, qui atteint parfois à lui seul un taux d'efficacité de 70 % selon les maladies? Une médecine à dimension vraiment humaine ne peut ignorer de si criantes interactions entre l'esprit et le corps: elle se doit de considérer l'homme comme un continuum psychophysique, et non comme le porteur schizophrène d'un corps et d'un esprit étrangers l'un à l'autre.

Vous avez dit «psychosomatique» ?

Unir psyché et soma dans une même logique thérapeutique, c'est ce qu'ont toujours fait les médecines chamaniques, misant aussi bien sur l'action des plantes médicinales que sur des pratiques psychosomatiques comme la suggestion, l'incantation ou l'extraction du mal. Il est arrivé à des chirurgiens occidentaux de s'adonner à de telles pratiques psychosomatiques, réalisant des opérations fictives sur des malades atteints de troubles cardiaques ou cérébraux (c'est-à-dire en ouvrant et refermant sans pratiquer de véritable intervention). Ils ont constaté un taux de guérison sensiblement identique par rapport aux malades ayant subi une vraie opération. Les résultats de cette «chirurgie placebo» (qui n'a rien à envier aux pratiques des guérisseurs philippins par ailleurs tant décriés) devraient forcer notre médecine matérialiste à admettre l'énorme pouvoir de la suggestion mentale sur le fonctionnement humain. Mais plutôt que de l'étudier et l'intégrer dans une logique thérapeutique, elle continue de le vivre comme un handicap à l'évaluation scientifique de ses traitements, qu'elle préfère expérimenter en double, voire en triple «aveugle». L'adjectif est curieusement choisi et sonne comme un aveu: sur huit années d'études de médecine dans les facultés françaises, pas une seule heure n'est consacrée à l'étude de la psychologie humaine. Ce qui prive notre médecine d'une des plus importantes formes de thérapies utilisées par l'homme depuis des millénaires. Et chose encore plus grave, lui fait courir le risque d'une iatrogénèse par ignorance, à peu près chaque fois qu'elle effectue des prédictions fatalistes, et inquiète ainsi les malades sur leur sort.

Xin Li, la médecine psychosomatique chinoise

La médecine chinoise fait partie de ces ethnomédecines d'origine chamanique, pour lesquelles les notions de matière, d'énergie et d'esprit forment un tout indissociable. Elle est traditionnellement dotée de différentes branches médicales — acupuncture, pharmacopée, qi gong, massages, manipulations osseuses, psychothérapie, etc. —, qui permettent de couvrir tous les aspects du complexe humain, et peuvent se combiner les unes aux autres. Un ethnomédecin peut par exemple écrire un mot de guérison, qu'il joint avec les plantes à la décoction du patient, pour que celui-ci «boive les conseils» en même temps que les médicaments. Il peut également mettre à profit une séance d'acupuncture, mettant le sujet en état de relaxation et de «transe légère», pour lui glisser quelques suggestions de type hypnotique ou user de métaphores, dont la littérature chinoise abonde. Les mots, les aiguilles d'acupuncture et les plantes médicinales peuvent ainsi être associés dans une même logique thérapeutique, permettant d'agir simultanément sur l'organique, le fonctionnel et le psychique.

Wu Yi, médecin-chaman

A l'époque où elle était encore enseignée à l'académie impériale, la médecine chinoise comptait une «branche des incantations et de talismans» (*Zhu Yu Ke*) qui côtoyait les autres branches thérapeutiques officielles. Le représentant de cette branche, appelé *Wu Yi* (médecin-chaman), était vu comme un spécialiste, au même titre que l'acupuncteur ou le chirurgien. Le *Wu Yi* était un psychosomaticien qui utilisait les ressources

émotionnelles, mentales et spirituelles pour venir en aide aux malades (que les maladies fussent psychiques ou somatiques). Au fil des siècles, cette branche a suivi l'évolution des croyances, des comportements psychologiques et spirituels, abandonnant peu à peu les démons et les exorcismes pour donner naissance à une branche de l'esprit (*Xin Li*), assortie de méthodes visant à «ouvrir et rééduquer le Cœur», que l'on pourrait traduire aujourd'hui par «psychologie et psychothérapie traditionnelle chinoise». Elle a en cela suivi sensiblement le même parcours que l'Occident, qui a vu les confessionnaux des églises se vider à mesure que se remplissaient les divans des psychanalystes.

Psychologie traditionnelle chinoise...

Les termes de psychologie ou de psychothérapie restent cependant étroits et inadaptés pour désigner ce qu'est vraiment l'approche médicale chinoise du psychisme, et la façon dont elle utilise l'esprit pour traiter le corps. La psychologie traditionnelle chinoise ne se contente pas d'appréhender les mécanismes de la psyché proprement dite (psychologie); elle s'intéresse également à l'influence de la structure organique sur le psychisme (morphopsychologie, psychiatrie), ainsi qu'à l'esprit et l'âme en tant qu'entités incarnées, et la conscience en tant que structure à plusieurs niveaux (chamanisme, spiritualité). Cette branche est en fait constituée d'un mélange indissociable de médecine, de psychologie, de sociologie et de religion, car l'étude de l'esprit dans la tradition médicale chinoise est à la fois analytique et introspective. Elle repose sur les mêmes fondements philosophiques et religieux que l'ensemble du système médical chinois, à savoir un mélange de bouddhisme, de confucianisme et de taoïsme.

... et psychothérapie chinoise

La psychothérapie chinoise, pour sa part, est parfois appelée l'art de «vider le patient pour le remplir». Elle regroupe un vaste ensemble de techniques, allant du massage à la méditation, en passant par l'analyse, la métaphore, l'hypnose, la thérapie comportementale ou encore l'usage de la confiance et de la foi. Certaines de ces méthodes peuvent nous sembler déjà

familiales, dans la mesure où nombre de nos mentors occidentaux, de Jung à Caycedo, se sont eux-mêmes souvent inspirés de telles traditions pour établir leurs théories. Ce qui reste spécifique à la psychothérapie chinoise, c'est qu'elle conserve un caractère global, non exclusif de telle ou telle méthode. Elle peut en outre, au-delà de la résolution de problèmes ou du désamorçage de pathologies, aider les patients à donner un sens plus profond à leur existence, à la vie, à la mort. Il ne s'agit bien sûr que d'une aide, et non d'un conditionnement, car la psychothérapie chinoise respecte la sagesse du *Dao De Jing*, qui considère que: *Produire sans s'approprier, agir sans rien attendre, guider sans contraindre, voilà la vertu primordiale.*

Une tradition orale et discrète

A la différence de l'acupuncture et de la pharmacopée, qui ont fait l'objet de centaines d'ouvrages, il existe très peu de textes classiques chinois consacrés à la psychologie et la psychothérapie chinoise. Ceci tient essentiellement au fait que cette partie de la connaissance médicale s'inscrit surtout dans une tradition orale, car elle présuppose une capacité d'introspection et de transformation personnelle de la part de celui qui la pratique. Comme toute discipline à composante spirituelle, elle relève moins de la mémorisation d'un savoir théorique contenu dans des livres, que d'une transmission par des maîtres habitués à composer avec la nature humaine. Cela tient également au fait que, du point de vue chinois, la psychothérapie est une arme qui trouve avantage à rester secrète : dans certaines situations, il peut être handicapant de se trouver astreint à une forme de thérapie où l'action psychologique est attendue par avance par le patient. Pour toutes ces raisons, la psychologie et la psychothérapie traditionnelles chinoises ont toujours fait l'objet d'une transmission discrète. Si discrète... qu'elles n'ont jamais revu le jour en Chine depuis la révolution culturelle. A cette époque, faut-il le rap-

peler, la médecine traditionnelle chinoise, emblème de l'impérialisme et des religions du passé, fut pendant un temps interdite, et ses praticiens envoyés aux travaux forcés. Elle ne réapparut que quelques années plus tard, parée d'une nouvelle théorie fondamentale fortement teintée de matérialisme dialectique, et amputée de quelques branches jugées pourries, parmi lesquelles la «branche du Cœur», la psychologie traditionnelle. Une ablation logique lorsqu'on connaît la manie qu'ont les dictateurs et les révolutionnaires de vouloir réécrire l'histoire en remettant à zéro les calendriers et les consciences. Dans ces périodes de purges et d'autodafés, ce sont toujours la spiritualité, la religion, la philosophie, les sciences humaines en général et les sciences de l'esprit en particulier, qui font les frais du nouveau bonheur obligatoire et du «grand bond en avant» de la pensée. A quoi bon d'autres religions ou idéologies que celle d'Etat, sinon pour fabriquer de la dissidence et larver la conscience collective? Quand un Grand Timonier se fixe pour cap de guider une fourmilière humaine grâce à une pensée unique, il n'y a tout simplement plus de place pour le doute, la dépression et la souffrance individuelle.

Une survie due à l'exil

C'est ainsi que les indications pour dépression disparurent des traités d'acupuncture, et que la médecine traditionnelle chinoise, devenue exclusivement hospitalière et universitaire, perdit une partie de son savoir. Nous ne devons la survie de la «branche du Cœur» de la médecine chinoise qu'à quelques rares héritiers de traditions familiales qui firent le choix de l'exil au moment de la révolution culturelle. C'est notamment le cas du Dr Leung Kok Yuen, héritier d'une tradition familiale de treize générations, dont les précieux enseignements dans le domaine de la psychologie n'ont aucun équivalent actuel en Chine Populaire. Contribuer — au moins en Occident — à la réhabilitation de cette branche est un devoir de mémoire à la tradition. ■

La psychothérapie chinoise est une arme qui trouve avantage à rester secrète.



Crédit photo: Didier Gaillard/Seuil



les Arts de Santé chinois

Si l'acupuncture, la phytothérapie, et le tui na sont considérés actuellement comme les trois branches principales de la M.T.C., celle-ci recoupe pourtant une multitude d'autres disciplines, souvent appelées «arts de santé». Comptons entre autres parmi eux, le feng shui, la diététique, le qi gong, ou le wushu.

La diététique

Diététique : encore un régime ? Chinoise : comment adapter l'exotisme à mon quotidien ? Régime : peut-être, mais régime de vie... Ce n'est pas une contrainte, mais un mode de vie ancré dans un système de pensée plus vaste, une conception globale de l'Homme et de l'Univers. Les grands principes de la diététique chinoise s'appuient sur la compréhension du processus digestif selon les paramètres de la médecine chinoise.

De façon schématique, la médecine chinoise explique la digestion en imaginant l'Estomac comme un chaudron dans lequel cuit une soupe digestive, la Rate étant le feu sous le chaudron, puisant une partie de son énergie dans les Reins. L'Estomac doit recevoir et décomposer les aliments. Pour cela, il faut lui laisser de la place et humidifier le bol alimentaire. Il devient évident qu'il faut plutôt manger cuit, chaud, bien mastiquer, ne pas manger à satiété, et boire plutôt en fin de repas, et chaud. La compréhension du processus digestif nous permet de savoir comment manger, et pour décider quoi manger, le choix des aliments sera primordial : porteur de vitalité, d'une «impulsion de vie» comme le dit Philippe Sionneau*, à condition que cet aliment ait été cultivé dans de bonnes conditions, dans sa saison, et qu'il soit mangé frais. Ensuite vient la nature de l'aliment, qui aura pour effet de réchauffer, stimuler, ou refroidir, calmer, certains de nos organes ou fonctions physiologiques.

Il existe 2 groupes d'aliments : froids/frais (Yin), chauds/tièdes (Yang) et neutres, qui ont des affinités vers certains organes ou vers les entrailles. Ils sont également déterminés par leur saveur : piquante, douce, acide, amère ou salée, qui contribue à nourrir un organe. Là aussi, l'harmonie permet un bon équilibre. Enfin, la «forme» de l'aliment a également sa place : sa couleur, sa consistance. Alors, la question de l'exotisme ? Harmonie et équilibre tout simplement !

Marie Delaneau

* *La diététique du Tao*, par Philippe Sionneau et Richard Zagorski, Guy Trédaniel éditeur.

Le Feng Shui

Le *feng shui* est un art très ancien dont on redécouvre l'importance. Il est donc à la mode ! Traduit mot à mot, *feng shui*, il signifie «vent» et «eau». En fait, cette science antique regroupe l'architecture, l'étude de l'environnement, le paysagisme, ainsi que l'esthétique et la décoration. Deux branches principales se distinguent : celle utilisée afin de trouver une bonne place pour les tombes, il s'agit du *feng shui yin zhai*, et celle que l'on nomme le *feng shui yang zhai* dont le principe est d'arriver à cacher le vent et à accumuler l'eau. Adressé aux «vivants», il sert à trouver un bon emplacement pour vivre et travailler, et nous enseigne que notre environnement est très important car il peut influencer sur notre santé et notre carrière.

Les climats des différentes régions et leur *feng shui* ont des répercussions très importantes sur la physiologie et les pathologies de l'être humain. Dans le *Huang Di Nei Jing Su Wen*, il est dit : *Ceux qui habitent dans les différentes régions du Nord, du Sud, de l'Ouest et de l'Est ont des maladies spécifiques. Ceux qui habitent au bord de la mer, au bord de l'eau ou près de lieux humides peuvent avoir facilement des rhumatismes. Ceux qui habitent au Nord ou dans des lieux très froids, peuvent avoir des maladies pulmonaires comme l'asthme.* Mais les pathologies observées en Chine sont différentes de l'Occident. Il reste néanmoins des observations communes. Ainsi ce qui est considéré comme positif pour une maison : bénéficier d'air pur, d'eau calme et de bonne qualité, une belle luminosité, la proximité de lieux sacrés, tels les temples ou les monastères. Ou ce qui est considéré comme négatif : habiter à côté d'une usine, d'un camp militaire, aux portes d'une ville (circulation abondante), ou près d'une prison. Les anciens Chinois déconseillaient également la proximité d'étendues d'eaux stagnantes ou des cimetières, porteurs de mauvaises énergies. L'orientation de l'habitation, sa hauteur ou l'ensoleillement sont également très importants. Il en est de même des meubles et de la décoration intérieure.

par Dr Liujun Jian,
propos recueillis par Philippe Aspe



Qi gong et wu shu

Selon certains spécialistes, l'origine du *dao yin* serait issue des danses chamaniques. Ainsi, c'est dans la vie quotidienne que l'on a trouvé une certaine façon de respirer et certains gestes favorisant la circulation de l'énergie pour améliorer la santé. Puis la pratique du qi gong et du massage s'influencèrent l'une et l'autre et permirent notamment de trouver le système des méridiens —

Si la pratique du qi gong permet avant tout de prévenir la maladie et de préserver la santé, elle permet aussi d'apaiser certains maux comme les troubles chroniques. Le qi gong thérapeutique (*wai qi liao fa*) est ainsi très pratiqué en Chine, et notamment dans les cliniques. La technique de l'arbre — qui est très répandue de nos jours — était déjà pratiquée par les Chinois de l'Antiquité. Dans le *Nei Jing*, ouvrage datant de plus de 2000 ans, il est noté : *Debout, tout seul et bien concentré, la tête vide, le qi circule à l'intérieur. Le qi et le sang ainsi préservés à l'intérieur, comment les maladies pourraient-elles alors s'installer?*. Citons également la technique dite du «Jeu des Cinq Animaux» créée par le célèbre Dr Hua Tuo qui vécut durant la dynastie Han (? – 208). Il est considéré comme le père du «sport médical». Certains disent que cette technique fait partie du wu shu. En fait, tout dépend de la vitesse et de force avec lesquelles on la pratique.

A l'origine, le wu shu ne servait qu'au combat, mais l'expérience a démontré que si des personnes faibles pratiquaient le wu shu, leur corps se renforçait. Ainsi dans certaines maladies chroniques, telles les rhumatismes, l'arthrose, le mal au dos, et même la dépression, la pratique du wu shu peut amener des résultats positifs. J'ajouterai que pour l'homme contemporain, les arts martiaux n'ont plus d'utilité guerrière. Bien sûr, ils peuvent servir en tant que «self-défense», mais dans la plupart des cas de nos jours, ils sont utilisés pour le bien-être et la santé. L'aspect esthétique est également très développé. Parce que le geste juste doit être harmonieux et beau!

par Dr Liujun Jian,
propos recueillis par Philippe Aspe

REGARD...

L'acupuncture, un art, une médecine. L'acupuncture est un art, celui des aiguilles; c'est également un art de vivre. En accord avec la nature et les saisons. L'acupuncture est une médecine à part entière. ni «médecine douce», ni «médecine parallèle», comme on la qualifie trop souvent en France parce qu'elle ne fait pas partie de ses traditions en matière de santé. Peut-être aussi parce qu'elle est méconnue ou qu'elle dérange. Et pourtant... C'est l'une des plus vieilles médecines du monde. Forte d'une tradition cinq fois millénaire. Et comme toute médecine, elle soulage et traite nombre de maladies, du mal de tête à l'insomnie, du stress à l'allergie saisonnière, de la bronchite à l'hypertension artérielle ou la thrombose cérébrale, même si elle ne guérit pas tout. Les autres médecines non plus, d'ailleurs.

L'acupuncture est une médecine moderne, une médecine d'avenir. Par son caractère, ses atouts (nombreux), elle est en phase avec les préoccupations actuelles concernant la santé. Elle est économique, car le recours aux aiguilles évite la surconsommation de médicaments et la multiplication des actes parallèles. (...)

Au fil des siècles, elle s'est développée à partir d'une pensée, d'une vision du monde. Pour la comprendre, il faut en connaître les «clés», apprendre les principaux fondements philosophiques, indispensables pour pénétrer l'âme de cette médecine profondément enracinée dans la nature.

De cette conception originale de l'homme — à l'image du monde, régi par les mêmes lois que lui — en découlent les notions de «santé» et de «maladie». Si la santé est l'état naturel de l'univers et donc de l'homme, la maladie, elle, apparaît lorsqu'il n'y a plus d'harmonie entre les forces Yin et Yang, entre l'homme et son environnement.

Le but de l'acupuncture — et de l'acupuncteur — sera alors de chercher dans la nature les causes du déséquilibre et d'y remédier, pour le présent et pour l'avenir. (...) Ici point d'improvisation, les textes anciens ont tout décrit, prévu, ou presque. A commencer par l'examen, première étape de la connaissance du malade, considéré dans sa globalité, sans séparer son corps de son esprit : observer, écouter, sentir, palper, un moment clé. (...) Les informations recueillies lors de l'examen seront ensuite traduites par l'acupuncteur en termes énergétiques. En fonction de ce diagnostic énergétique, l'acupuncteur choisira le traitement adapté à son patient.

Ainsi, dans un échange permanent avec son patient, l'acupuncteur va chasser le «pervers», rééquilibrer le Yin-Yang et harmoniser les énergies vitales. Ce faisant, il favorise le «retour du printemps». C'est-à-dire de l'équilibre, de l'harmonie et donc de la santé.

Evelyne Malnic

Extrait de l'ouvrage *Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale*, éd. Seuil

l'Avenir

de la médecine chinoise en France

par François Marquer



Notre monde est en pleine mutation et la médecine est, elle aussi, en train de vivre de grands bouleversements. Longtemps triomphante, la médecine scientifique se trouve en partie remise en cause; longtemps ignorées ou méprisées, des méthodes telles que l'ostéopathie ou la chiropratique sont officialisées; longtemps cantonnée en Extrême Asie, la médecine chinoise apparaît de plus en plus comme une médecine à vocation universelle. Dans cette situation évolutive, il est important que les praticiens de médecine chinoise accélèrent le processus de professionnalisation et qu'ils soient capables de créer autour d'eux un grand courant de soutien.

Historiquement

Il y a déjà quelques siècles que médecine chinoise et médecine occidentale se côtoient. Depuis les premiers séjours de missionnaires jésuites en Extrême-Orient, des notions de médecine occidentale furent introduites en Chine et certains aspects de la médecine chinoise furent rapportés en Europe. Toutefois, lorsque la médecine moderne prit un caractère scientifique au cours du 18^e siècle, toute allusion à la médecine chinoise en Occident fut bannie durant plus d'un siècle. Ce n'est que vers les années 1930 qu'il fut à nouveau question de cette médecine — et en particulier de l'acupuncture — en France d'abord puis, peu à peu, dans tous les autres pays. Dans le même temps, la médecine moderne se développait de manière importante en Chine et ses partisans obtinrent même à plusieurs reprises la mise à l'écart de la médecine traditionnelle. Aujourd'hui, médecine chinoise traditionnelle et médecine moderne sont les deux systèmes de santé officiels en Chine; ailleurs, la médecine chinoise est présente, sous une forme ou une autre, dans tous les pays du globe. Dans cet article, il sera principalement question de la situation actuelle de la

médecine chinoise en Europe et en France. Si les praticiens de médecine chinoise sont relativement nombreux dans nos pays, il est parfois difficile d'appréhender leurs méthodes, de déterminer leurs formations, voire même de savoir pour quelles maladies il convient de les consulter.

Tradition et pratique

Il est une tendance qui s'affirme en France comme dans les autres pays où la médecine chinoise n'est pas d'origine, c'est la pratique toujours plus classique — pour ne pas dire traditionnelle — de cette médecine. Si certains des praticiens ont pensé qu'il était possible de s'affranchir d'une conception particulière de la physiologie (et même de l'anatomie) ou d'une méthode diagnostique caractéristique, il est évident pour ceux qui utilisent au quotidien la médecine chinoise que de négliger de tels moyens amoindrit considérablement l'efficacité de la pratique. Ce qui n'amène pas nécessairement à un rejet de la médecine moderne, mais à une attitude, pour le moins, critique: les approches sont différentes, les analyses divergent et les méthodes sont éloignées. Mais quels que soient la médecine et les praticiens, le but est toujours de soigner et de guérir... Dans de nombreux cas, les médecins des deux médecines se retrouvent au chevet du malade et si la collaboration s'instaure, le patient en est toujours le plus grand bénéficiaire.

Usagers de la médecine chinoise

Les patients qui se tournent vers la médecine chinoise consultent pour toutes sortes de maux. S'ils sont souvent suivis par ailleurs en médecine moderne, certains font le choix de ne consulter que des praticiens de médecines non

conventionnelles. Pour justifier ce choix, ils avancent souvent les mêmes arguments: analyse globale de leur situation, prise en compte de tous les aspects de leur vie, individualisation du diagnostic et du traitement. Il n'est pas de règle qui permette de déterminer des maladies pour lesquelles la médecine chinoise serait plus indiquée, et si l'on retrouve souvent dans les cabinets de praticiens des patients consultant pour des maladies dégénératives, les grippés et les enrhumés, les perclus et les constipés sont aussi au rendez-vous!

Enseignement d'hier et d'aujourd'hui

L'enseignement de la médecine chinoise en France a longtemps été confidentiel et une certaine tendance franco-française à la libre interprétation a pu en limiter son développement. Cette tendance s'est modifiée depuis une vingtaine d'années, et aujourd'hui la référence à des programmes classiques proches de ceux qu'on trouve naturellement dans les universités chinoises et la mise à disposition toujours croissante de traductions de textes de cours issus des ouvrages chinois permettent de proposer un enseignement de plus en plus cohérent et unifié. Le corpus de la médecine chinoise est clairement établi et les bases fondamentales que tout étudiant doit maîtriser ne souffrent pas d'exception. De nombreuses écoles ont pris la mesure de cet enjeu et l'unification des programmes est ressentie comme une nécessité. Communauté de programmes n'implique pas standardisation de la pédagogie et les différences entre les écoles permettent aux divers enseignements de conserver leurs différences et leurs richesses. Les professeurs enseignants en France, qu'ils soient Français ou Chinois, ont suivi

L'existence politique de la profession est la condition sine qua non de la reconnaissance juridique.

cette évolution et le niveau de leur enseignement reflète la situation actuelle.

Au niveau politique

En 1997, le Parlement Européen a voté une résolution qui a donné une impulsion importante à la reconnaissance des médecines non-conventionnelles. Ce texte engage les différents parlementaires nationaux à trouver une solution juridique aux problèmes rencontrés partout en Europe dans la pratique des médecines non reconnues officiellement. Depuis cette date, plusieurs pays ont pris des dispositions allant dans le sens de la reconnaissance, et la France, elle aussi, est en passe d'officialiser les professions d'ostéopathes et de chiropraticiens. Dans cette logique, et compte tenu de l'évolution sociale, d'autres professions de santé doivent voir officiellement le jour dans les années à venir.

La profession

L'avancement du dossier de la médecine chinoise aujourd'hui en France dépend grandement de la manière dont les professionnels vont se présenter. Traditionnellement divisés en de multiples courants de pensée, les praticiens de médecine chinoise et leurs écoles doivent surmonter leurs divisions

et trouver les moyens de présenter un front aussi large que possible. Certains regroupements actuels vont dans ce sens : ainsi, en 2002, deux importantes unions professionnelles, l'Union Française des Professionnels de MTC et la Fédération Nationale de MTC ont créé la Confédération Française de MTC qui est, à ce jour, le plus grand regroupement de professionnels de médecine chinoise en France.

Ces organisations ont pour but de développer un rassemblement représentatif des professionnels de médecine chinoise. Praticiens, enseignants, étudiants et... usagers sont appelés à consolider cette profession naissante. Il serait bon, en particulier, que des usagers s'engagent dans un mouvement de soutien à la reconnaissance de cette nouvelle profession.

Si l'existence sociale de la profession est chose acquise (pratique largement tolérée, inscription des professionnels à l'URSSAF, assurances professionnelles possibles, début de remboursement des soins par des mutuelles), l'existence politique est encore en cours : elle est la condition sine qua non de la reconnaissance juridique.

Et demain ?

Tout semble réuni pour que la médecine

chinoise soit bientôt intégrée dans le système de soins actuel. C'est tout à la fois une chance et un risque. Chance pour le pluralisme de la médecine et la possibilité de choix offerte au malade, chance pour redonner à la prévention une place plus importante, chance pour la diversité culturelle. Mais risque aussi de perte d'une spécificité garante de l'efficacité. La médecine chinoise n'est jamais aussi efficace que lorsqu'elle est pratiquée suivant les règles de l'art : analyse des signes et des symptômes par les quatre temps de l'examen, classement du tableau clinique suivant les méthodes de diagnostic différentiel, énoncé des principes de traitement, établissement d'une prescription de points d'acupuncture ou de plantes de pharmacopée, suivi de l'évolution de la maladie, conseils délivrés au patient pour corriger les erreurs du mode de vie.

Défendre cette approche de la médecine chinoise est un devoir pour tous ceux qui en sont les acteurs : praticiens et usagers ont des intérêts communs profonds. L'avenir de la médecine chinoise en France repose sur notre capacité à faire partager au plus grand nombre cette conception. —

ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

Fondements et applications de la M.T.C. & L'avenir de la médecine chinoise en France : François Marquer est praticien de médecine chinoise, il est également président de l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise.

Acupuncture : Jean Motte est directeur du centre Imhotep, formation en acupuncture traditionnelle. Il est également l'auteur d'ouvrages sur la M.T.C., dont Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Guy Trédaniel éditeur.

L'acupuncture en 7 points : Nadia Volf est médecin acupunctrice, et auteur de plusieurs ouvrages dont Vos mains sont votre premier médecin, éd. Robert Laffont.

Tuina : Jean-Pierre Krasensky dirige l'Institut de Qi Gong et de Médecine Traditionnelle Chinoise à Paris. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont Tuina, le véritable massage traditionnel chinois (Tome I, Tome II), éd. Charles Antoni L'Original, dont le texte est extrait.

Tuina, un peu d'histoire... : Dominique Casaj's co-dirige Le Centre «Les Temps du Corps». Il est spécialiste du tui na.

Xin li, la branche oubliée : Patrick Shan dirige l'école CEDRE, formation évolutive en ethnomédecine chinoise.

Moxibustion : Philippe Aspe dirige le Centre Tao.

Phytothérapie : Patrick Stoltz est spécialiste en M.T.C. : acupuncture et pharmacopée.

Feng shui , qi gong & wu shu : Dr Liu-jun Jian dirige l'Institut du Quimétao. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont Quintessence du Qi Gong, éd. Quimétao.

Diététique : Marie Delanaux est une toute nouvelle rédactrice de Génération Tao dont nous saluons chaleureusement l'arrivée, pratiquante de qi gong, tai ji quan et wutao.

Regard : Evelyne Malnic est journaliste. Elle est l'auteur de l'ouvrage Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale, éd. Seuil.

Retrouvez toutes les coordonnées des auteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.

La plupart des iconographies qui jalonnent ce dossier ont été publiées avec l'aimable autorisation des éditions Seuil, et extraites de l'ouvrage Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale, que nous avons particulièrement apprécié à Génération Tao.



LES ADRESSES A RETENIR :

Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC)
BP 294 - 75464 Paris Cedex 10
Tél. : 06 19 95 26 75
email : infos@ufpmtc.com
web : www.ufpmtc.com

Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTTC)
73, boulevard de la République
06400 Cannes
Tél. : 04 93 99 40 16
email : contact@fnmtc.com
web : www.fnmtc.com

Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise (CFMTC)
64, rue des Rondeaux
75020 Paris
Tél. : 06 80 27 66 74
06 07 52 90 12