

Dr PHILIPPE MASLO, médecin acupuncteur
ET MARIE BORREL, journaliste santé

MA BIBLE

de la médecine chinoise



INCLUS

+ DE 150
ILLUSTRATIONS DE
POINTS D'ÉNERGIE
À STIMULER

- **Initiation à la médecine énergétique ancestrale**
- **Alimentation, phytothérapie, massage, acupuncture, moxa**
- **Soulager les troubles courants avec les traitements énergétiques**

LEDUC ➤

Le **D^r Philippe Maslo** est médecin généraliste, ostéopathe et acupuncteur.

Marie Borrel, journaliste santé, est l'auteure de nombreux livres santé, bien-être, cuisine.

Ensemble, ils ont publié *Guide de poche de la médecine chinoise*.

Depuis plus de cinq millénaires, la médecine chinoise soigne un nombre impressionnant de maladies. Cette thérapeutique ancestrale se révèle aujourd'hui d'une étonnante actualité. Si l'acupuncture est très connue en Occident, elle n'est pas le seul outil thérapeutique de la médecine chinoise. Alimentation, plantes, massages, exercices énergétiques... autant de méthodes naturelles qui peuvent vous aider à préserver ou retrouver la santé.

- **Des explications claires, pour vous aider à découvrir la médecine chinoise** et à en comprendre les rouages : les énergies, les éléments symboliques, les 5 saisons...
- **Les outils de la médecine chinoise à votre portée** : acupuncture, phytothérapie, aromathérapie, alimentation énergétique, massages de points, exercices de Qi gong...
- **5 programmes adaptés aux saisons.**
- **30 troubles courants** que vous pouvez soulager vous-même : conjonctivite, constipation, douleur, insomnie, migraine...
- **50 recettes** pour adopter une alimentation énergétique simple et adaptée aux besoins de votre corps.

LA PLUS ANCESTRALE DES MÉDECINES ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS!

25 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3392-2



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons : Santé, bien-être

MA BIBLE
de la médecine
chinoise

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC

Guide de poche de la médecine chinoise, 2023.

Ma bible de la médecine traditionnelle chinoise, 2020.

Ma bible des symptômes et des maladies, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre paru en 2016.

Design de couverture : Antartik

Photo de couverture : © Adobe Stock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock, © Nicolas Treve

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

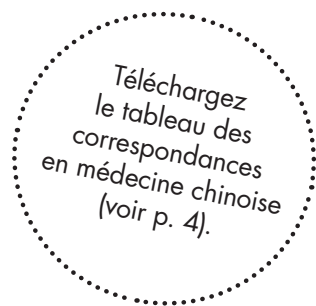
ISBN : 979-10-285-3392-2

PHILIPPE MASLO

MARIE BORREL

MA BIBLE

de la médecine chinoise





EN SUPPLÉMENT

Téléchargez le tableau des correspondances en médecine chinoise

Rendez-vous sur la page suivante :

<http://blog.editionsleduc.com/bible-medecine-chinoise.html>

ou scannez ce code



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

SOMMAIRE

Introduction	7
Chapitre 1. Un monde d'énergie	19
Chapitre 2. Au cœur de la symbolique chinoise	63
Chapitre 3. Organes, entrailles, émotions : comment ça marche ?	89
Chapitre 4. Dans les coulisses de la maladie	111
Chapitre 5. L'énergie dans l'assiette	133
Chapitre 6. 50 recettes pour vous y mettre...	225
Chapitre 7. Les autres outils de la médecine chinoise	287
Chapitre 8. La médecine chinoise au quotidien	323
Chapitre 9. Soignez vous-même trente troubles courants	349
Conclusion	505
Annexes	507
Table des matières	518

INTRODUCTION

Tu Youyou est médecin. À 84 ans, elle explore encore les arcanes de l'art de guérir dans son pays : la Chine. Tu Youyou n'est pas une simple thérapeute qui soulage les maux de ses contemporains. C'est une chercheuse. Et c'est à ce titre qu'elle a reçu, en 2015, le célébrissime prix Nobel de médecine.

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

DE LA TRADITION VERS LA MODERNITÉ

Cette chercheuse hors du commun (elle fut officiellement chargée d'une étude sur le paludisme par Mao-Tse-Tong dans les années 1960, alors que la Chine était coupée du reste du monde) a fini par identifier une plante efficace contre le paludisme : une variété d'armoise très utilisée en médecine chinoise traditionnelle, notamment pour faire baisser la fièvre. Tu Youyou était déjà, à l'époque, membre de l'Académie de médecine traditionnelle chinoise. Elle n'a donc pas tracé son chemin de la médecine occidentale vers la médecine chinoise, mais bel et bien de la médecine traditionnelle vers la science moderne, sans jamais renier ses racines, jusqu'à être totalement acceptée dans ce sérail très fermé et même récompensée au plus haut niveau.

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

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

DES BIENFAITS AUJOURD'HUI RECONNUS

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

Pourtant, la médecine chinoise est loin d'être réduite au rang de thérapeutique du passé. Toujours selon l'OMS, 80 % des habitants de l'Asie ont recours à cette médecine, avant tout parce qu'elle est efficace dans de nombreux domaines de la vie quotidienne. Mais, ajoute cette organisation reconnue, « elle manque d'études scientifiques prouvant

* Cette maladie touche près de 200 millions de personnes chaque année dans le monde, notamment en Afrique, et fait environ 500 000 morts, surtout des enfants.

** Ces chiffres sont attribués à Médecins sans frontières, et extraits d'un article publié sur : www.sciencesetavenir.fr le 5 octobre 2015.

ses mérites ». Cette remarque est vraie dans le domaine des plantes médicinales traditionnelles. Non seulement elles sont difficiles à trouver en Occident, mais celles qui arrivent sur le marché européen (le plus fréquemment via Internet) ne subissent aucun contrôle et sont d'une qualité souvent médiocre, voire pire. Cependant, d'autres secteurs thérapeutiques appartenant à la médecine traditionnelle chinoise font l'objet de recherches plus régulières donnant des résultats encourageants.

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

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

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

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

À L'ORIGINE : LES TEXTES FONDATEURS

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

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

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

* Réédité par la Librairie You Feng, en 2013.

** Publié par les Éditions Satas, en 2007.

*** Ce médecin américain fut d'abord formé à la médecine occidentale au sein de la très prestigieuse Université de Harvard, avant de se passionner pour la médecine chinoise à laquelle il a été formé dans des institutions chinoises de renom. Depuis, il ne cesse de « tisser des liens » entre ces deux approches, qu'il réunit dans son travail thérapeutique. Son livre *La toile sans tisserand* est l'un des ouvrages occidentaux majeurs pour qui s'intéresse de près à la médecine traditionnelle chinoise.

**** Galien était un médecin romain qui vécut au II^e siècle après J.-C. Il est considéré, avec le Grec Hippocrate, comme l'un des fondateurs de la médecine occidentale. Avicenne est un médecin, philosophe et mathématicien arabe qui vécut au X^e siècle après J.-C. C'est l'un des grands penseurs de la société musulmane de son époque. Paracelse, enfin, vécut au début du XVI^e siècle de notre ère. À la fois médecin et alchimiste, il a lui aussi laissé une trace importante dans notre histoire médicale.

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

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

L'ÉNERGIE : UNE NOTION DIFFICILE À CERNER

Lorsque nous prononçons ce mot en Occident, nous faisons référence à l'énergie qui éclaire nos habitations ou à celle qui fait avancer nos voitures. Nous pensons à celle que les physiciens traquent au fond de leur laboratoire ou à celle qui propulse les vagues de l'océan sur les rochers les jours de tempête, voire à cet élan vital qui nous permet de tenir à distance la fatigue dans les moments d'intense activité, ou à celle que produit chacune des cellules de notre corps. L'énergie dont parle la médecine chinoise est très différente. Le *Qi* (c'est ainsi que les Chinois la nomment) est à la fois plus matériel et plus subtil. Il est présent partout dans l'univers. Tout ce qui appartient à la création est défini par son *Qi*. Ou plus exactement par la nature de son *Qi*. Les planètes ont un *Qi* propre, tout comme les pierres, les aliments, les végétaux, les animaux... Et bien sûr notre corps.

Dans le domaine médical, c'est cette dernière dimension qui nous intéresse (voir les explications détaillées dans le chapitre 1, p. 19). Ce *Qi* circule dans notre organisme, « nourrit » les organes et assure les fonctions. Mais pour cela, encore faut-il que cette énergie se meuve librement et de manière harmonieuse. Si elle est bloquée ou ralentie dans une zone du corps, elle s'y accumule et vient à manquer dans une autre. Si elle s'accélère exagérément, elle devient tout aussi déséquilibrante. Tout l'art de la médecine chinoise consiste à déterminer où se situent les blocages et quelle en est l'origine, afin de

rétablir un flux constant et équilibré grâce aux différents outils dont cette thérapeutique dispose : l'acupuncture bien sûr, mais aussi les massages, les plantes médicinales, les réglages alimentaires, les postures de Qi gong... Toutes les maladies, tous les troubles, qu'ils soient physique, psychiques ou émotionnels, relèvent de cette lecture de l'être humain. Et cet individu appartient au cosmos dans lequel il est englobé et dont il est inséparable. C'est pourquoi l'environnement physique (saison, humidité, chaleur...) et psycho-émotionnel fait partie des domaines d'investigations du thérapeute qui pratique la médecine chinoise. Mais n'allons pas trop vite...

DEUX CONCEPTIONS TRÈS DIFFÉRENTES

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

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

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

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

Lorsque des déséquilibres s'installent malgré tout, les thérapeutes n'envisagent jamais le fonctionnement d'un organe indépendamment du reste du corps, quels que soient les symptômes. Pour eux, la manifestation pathologique est toujours une rupture dans les relations entre les fonctions à l'intérieur du corps. Ce sont ces relations qu'ils essaient de soigner, et non une partie de l'organisme.

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

ET LA MÉDECINE CHINOISE DÉBARQUA EN OCCIDENT...

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

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

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

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

CHOISIR L'UNE OU L'AUTRE ?

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

Nous avons donc aujourd'hui, à portée de main, deux approches différentes et néanmoins complémentaires. Car la médecine chinoise est souvent active là où la médecine occidentale, d'une efficacité sans égale dans certains domaines, peine à obtenir des résultats. Rien ne remplace, par exemple, les interventions de microchirurgie oculaire capables d'améliorer la vision des personnes atteintes de cataracte, ou les traitements antibiotiques puissants qui parviennent à éradiquer des germes dont l'expansion fulgurante met rapidement en danger la vie des patients. La médecine chinoise ne peut pas davantage soigner les personnes diabétiques dont le pancréas a totalement cessé de fonctionner et qui ne doivent leur salut qu'à l'injection régulière de doses d'insuline, ou celles dont les reins ne sont plus opérationnels et que les médecins hospitaliers mettent sous dialyse.

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

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

LA MÉDECINE CHINOISE : UNE SCIENCE OU UN ART ?

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

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

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

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

Cela n'empêche pas la médecine traditionnelle chinoise d'être enseignée sur place de manière très sérieuse et rigoureuse, et pratiquée en milieu hospitalier. Chez nous, la formation en médecine chinoise ne fait pas partie des enseignements officiels de la faculté (exception faite de l'acupuncture). Mais il existe aujourd'hui des instituts et des

* Comme le dit Ted Kaptchuk, dans *La toile sans tisserand*, Op.cit.

écoles spécialisés qui forment des thérapeutes à l'ensemble de la discipline avec tout le sérieux requis. Seul problème : ceux qui en sortent, diplôme en poche, ne sont pas forcément médecins. Cela pose des difficultés aux yeux de loi car en France, seuls les praticiens diplômés de l'Université ont le droit de poser un diagnostic.

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

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

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

UNE MISE EN PRATIQUE DE PLUS EN PLUS FACILE

Heureusement, il n'est pas forcément nécessaire de consulter pour utiliser certains outils de la médecine traditionnelle chinoise. Même si une automédication ciblée ne remplace pas le recours au thérapeute, vous pouvez intégrer certains gestes, comme l'alimentation, le Do-in ou le Qi gong, dans votre vie quotidienne (voir chapitres 5 et 7, p. 133 et 287) dans le but de renforcer votre énergie vitale. Vous pouvez aussi soigner vous-même certains problèmes courants en stimulant des points d'acupuncture (voir chapitre 9, p. 349), ou en privilégiant certains aliments. En plus, quelques médecins occidentaux ont étudié nos plantes médicinales courantes à la lumière de la

classification énergétique chinoise (voir chapitre 7, p. 288), ce qui nous permet d'utiliser le tilleul ou la verveine d'une manière différente, en collant au plus près de leurs vertus énergétiques.

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

CHAPITRE 1

UN MONDE D'ÉNERGIE

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

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

* Pour en savoir plus sur ce sujet extrêmement complexe, reportez-vous au dossier écrit par Miriam Gablier et intitulé « La révolution quantique », dans *L'exploré* n° 30 (avril/mai/juin 2016), magazine publié par l'Institut national de recherche sur les expériences extraordinaires.

** La physique quantique donne lieu, aujourd'hui encore, à des spéculations parfois hasardeuses et à des discussions houleuses entre physiciens, et aussi entre scientifiques, philosophes et acteurs du monde spirituel. Seules quelques données fondamentales ne font pas débat, dont celle-ci.

La science occidentale a mis plusieurs millénaires pour lever un coin du voile qui recouvre cette énergie masquée, alors que la pensée chinoise la caresse depuis son origine. L'énergie est au cœur de la médecine chinoise, mais aussi de l'architecture, la philosophie, l'art de la guerre... Dans cette tradition, tout est régi par une « force » invisible unique : le Qi. Une force qui se manifeste de mille manières, tout en restant fondamentalement la même. Impossible de plonger dans cette conception de la santé et de la maladie sans commencer par essayer de cerner ce que sont vraiment le Qi et ses manifestations.

À LA DÉCOUVERTE DU QI

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

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

À L'ORIGINE, LE TAOÏSME

Cette très ancienne philosophie chinoise postule que le monde est né du vide. Le *Tao*, c'est le principe originel qui engendre ce vide primordial d'où aurait émergé toute chose. À commencer par le Qi, ce souffle originel créateur de vie qui anime tout l'univers et qui circule dans notre corps.

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

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

道

* Dans *Comprendre la médecine chinoise : la toile sans tisserand*, Éditions Satas, 2007.

** Éditions Marabout, réédité en 2016.

TROIS SOURCES POUR UN SEUL QI

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

LE QI ORIGINEL (*YUAN QI*)

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

LE QI ACQUIS (*ZONG QI*)

Il est produit à partir de l'air que nous respirons (*Kong Qi*) et de la nourriture que nous absorbons (*Gu Qi*). Les aliments sont transformés en énergie sous le contrôle de la Rate, et l'air sous celui des Poumons. L'énergie ainsi produite recharge nos organismes jour après jour. Sa qualité est très étroitement liée à celle de notre alimentation et de notre respiration. Elle circule dans tous les méridiens et nourrit tous les organes.

* Ce Qi originel siège plus précisément dans une zone située entre les deux reins, le Ming men. Elle est considérée en médecine chinoise comme la « Porte » par laquelle le Tao pénètre en nous pour « planter la graine de la vie » au moment de la conception.

LE QI DÉFENSIF (*WEI QI*)

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

Ces trois sources énergétiques permettent à notre Qi de se renouveler en permanence de manière à mener à bien toutes ses fonctions (voir plus loin, p. 27). Pour que le paysage soit complet, il faut lui ajouter une quatrième dimension : l'énergie Jing. C'est l'énergie sexuelle. Certains thérapeutes établissent un parallèle entre le *Jing* et la testostérone, hormone masculine par excellence (même si les femmes en produisent de petites quantités) indispensable à la sexualité et à la fécondité.

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

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

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

LES PARADOXES DU QI

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

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

^{*} Éditions Flammarion Poche, 2002.

YIN ET YANG : L'ÉTERNEL MARIAGE DES CONTRAIRES

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



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

Le Yin et le Yang se définissent par un ensemble de correspondances. Imaginez une colline verdoyante au lever du jour. L'un de ses versants est au soleil, l'autre à l'ombre. La première représente le Yang. C'est la clarté du jour, la chaleur, la sécheresse. La seconde représente le Yin. C'est l'ombre de la nuit, le froid, l'humidité. Une colline n'existe pas sans ses deux versants. L'énergie n'existe pas sans ces deux composantes (voir la liste des correspondances dans l'encadré p. 26).

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