

# ART DE VIE



*Vrai-faux*  
**QUE PEUT  
LA MEDECINE  
CHINOISE ?**

*Loin de se résumer à l'acupuncture, cette médecine  
**ANCESTRALE** est bien plus complète et  
moderne qu'on ne le croit souvent. On fait le point,  
loin des idées reçues.*

PAR LISE BOUILLY

TILL BECKER/BLAUBUT EDITION; SARAH  
MAINGOT/TRUNK ARCHIVE/PHOTSENIO





**La médecine traditionnelle chinoise (MTC), élaborée à l'époque de la dynastie des Han, a 2000 ans.** « Elle repose sur des théories (yin-yang...) qui existaient déjà dans le monde des sciences, des arts... et que la médecine s'est appropriées pour classer des phénomènes physiologiques, des symptômes, précise le Pr Eric Marié, titulaire d'un doctorat en médecine chinoise (Nanchang, Chine), historien, sinologue et professeur des universités, auteur du "Précis de médecine chinoise" (éd. Dangles). Contrairement à la médecine occidentale, qui fonctionne sur un système de "révolutions scientifiques", la médecine chinoise a conservé ses principes fondamentaux, enrichis et modulés au fil du temps. En Chine, il existe donc une médecine chinoise de pointe – nullement archaïque – qui cohabite avec la médecine occidentale et dont les médecins sont formés dans des universités distinctes nécessitant le même nombre d'années d'études. Ainsi le terme "traditionnelle" initialement employé par les Chinois pour exporter leur médecine en Occident, est-il mal approprié. » D'autant que cette médecine offre une vision moderne de la santé : « À la fois holistique et écologique, elle considère l'individu dans sa globalité, où le corps est indissociable du mental et des émotions, observe le D Michel Frey, médecin acupuncteur spécialisé en fertilité et auteur du "Petit livre de la médecine traditionnelle chinoise" (First Editions) ; et où, en permanence, il doit exister une forme d'harmonie entre l'individu et son environnement, les saisons, le climat, l'alimentation... Par ailleurs, alors que la médecine conventionnelle est plutôt une médecine de substitution qui propose des molécules

pour pallier une fonction défaillante, la médecine chinoise, partant du principe que le corps a la capacité de s'auto-guérir en permanence, sollicite notre potentiel de guérison... » Voici un guide pour mieux appréhender cette discipline très appréciée mais parfois mal comprise.

### *L'acupuncture représente l'essentiel de la* **MÉDECINE CHINOISE**

**FAUX** « Sa reconnaissance en France tient à des raisons historiques, l'acupuncture ayant été la première technique importée de Chine dans les années 1900, note le Pr Eric Marié. Mais en Chine, dans un hôpital de médecine chinoise, la pharmacopée – qui comprend plus de 5 000 substances (plantes, minéraux...) dont environ 1 000 d'un usage courant – représente 85 % des prescriptions ; elle est aussi de plus en plus prescrite en France. » Les autres pratiques, à la fois préventives et curatives, très développées en Chine, sont la diététique, le qi gong, constitué d'exercices respiratoires et de mouvements doux, et le massage tuina. ●●●

#### **COUP DE BOOST**

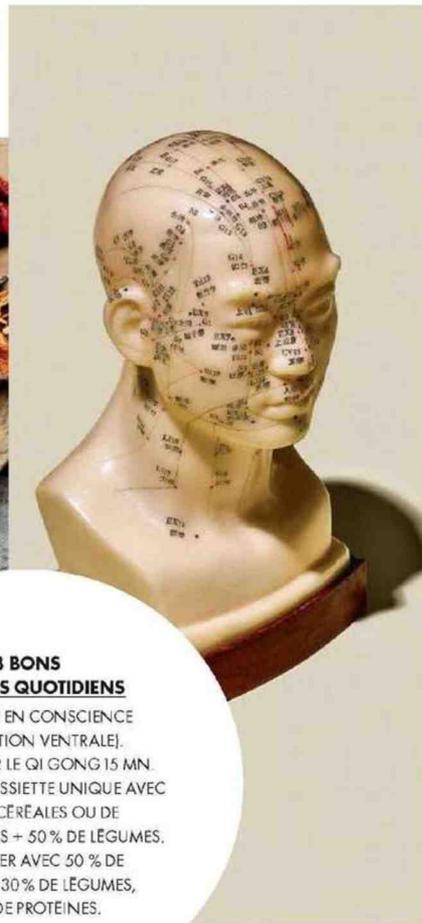
CONCILIER SOINS DE THALASSO ET SOINS DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE : C'EST CE QUE PROPOSE LA CURE ÉNERGIE DES SAISONS AU CENTRE THALASSO CONCARNEAU SPA MARIN RESORT. Dès février 2023. [concarneau-thalasso.com](http://concarneau-thalasso.com)



## ELLE ART DE VIE



DATTES ROUGES, BAIES DE GOJI, LONGANE SÈCHE, GINSENG... L'HERBORISTERIE CHINOISE, UNE RÉFÉRENCE COMME L'ACUPUNCTURE.



### 3 BONS RÉFLEXES QUOTIDIENS

1. RESPIRER EN CONSCIENCE (RESPIRATION VENTRALE).
2. PRATIQUER LE QI GONG 15 MN.
3. ADOPTER L'ASSIETTE UNIQUE AVEC 50 % DE CÉRÉALES OU DE LÉGUMINEUSES + 50 % DE LÉGUMES. À ALTERNER AVEC 50 % DE CÉRÉALES, 30 % DE LÉGUMES, 20 % DE PROTÉINES.

### Elle est "ÉNERGÉTIQUE"

**VRAI** Cette médecine repose sur le concept de qi, « que certains traduisent par "énergie", d'autres par "souffle", dit le Pr Eric Marié. Dans l'univers comme dans le corps, il renvoie à la notion de mouvement, de transformation, de dynamisme ». Ainsi, il désigne aussi bien le mouvement des nuages que l'énergie générée par un organe en activité. « Ce qi se manifeste sous deux formes, le yin et le yang, qui se transforment et interfèrent en permanence, comme le jour et la nuit, le chaud et le froid... » Une dualité universelle que les Chinois ont utilisée pour décrire les parties du corps, la physiologie humaine – par exemple, un aliment (yin) que l'on ingère produit de l'énergie (yang) – mais aussi pour classer des symptômes...

### Les méridiens suivent LE TRAJET DES ARTÈRES

**FAUX** À l'origine, les Chinois ont comparé la physiologie humaine à l'organisation d'un empire. Où les cinq

organes principaux (cœur, reins, foie, rate-pancréas et poumons) sont assimilés à des ministères communiquant par la voie des méridiens. « Ces lignes immatérielles, sans existence nerveuse ou vasculaire, constituent un réseau de conduction énergétique complexe, fruit d'une longue expérimentation clinique, indique le Dr Michel Frey. On a déterminé douze méridiens principaux, correspondant à douze organes mais aussi aux tissus, viscères et émotions qui leur sont rattachés. Ainsi, un déséquilibre de l'énergie du foie pourra, par l'intermédiaire de son méridien, entraîner une sécheresse oculaire, des insomnies... L'objectif de l'acupuncture est précisément de rétablir une circulation harmonieuse du qi par la stimulation de points d'acupuncture (considérés comme des condensateurs d'énergie) situés sur les méridiens. »

### Les émotions influencent LA SANTÉ DES ORGANES

**VRAI** En médecine chinoise, chacun des cinq organes principaux est associé à une émotion : le foie renvoie à la colère, le cœur à la joie, les poumons à la tristesse, les reins à la peur et la rate-pancréas au ressassement mental. « Or, chaque famille d'émotions impacte la circulation de l'énergie dans le corps, souligne Jean Pélissier, praticien en MTC pendant une trentaine d'années et auteur de "La Médecine traditionnelle chinoise pour les nuls" (First Editions). Certaines, comme la colère, l'intensifient, d'autres l'amenuisent, ou encore la font stagner. La peur, par exemple, diminue l'énergie des reins – la "batterie" de notre organisme –, ce qui affaiblit l'immunité... » ●●●

## ELLE ART DE VIE

*Cette médecine est*  
**UNIQUEMENT PRÉVENTIVE**

**FAUX** « Il s'agit en effet d'une médecine généreuse en matière de prévention, qui n'a pas d'équivalent en médecine conventionnelle », relève le D<sup>r</sup> Michel Frey. Mais « la médecine chinoise, qui a existé seule en Chine jusqu'au début du XX<sup>e</sup> siècle, traite la plupart des maladies, de l'ophtalmologie à l'obstétrique en passant par les maladies infantiles ou les troubles psychiatriques, constate le P<sup>r</sup> Eric Marié. Si la médecine occidentale est plus performante dans les situations qui relèvent d'une haute technicité, comme la médecine d'urgence, la médecine chinoise offre des solutions aux maladies chroniques pour lesquelles la médecine occidentale n'a bien souvent que des réponses palliatives (médicaments...). En Chine, les deux systèmes cohabitent, un même patient pouvant se voir prescrire des antibiotiques et de la pharmacopée... »

*En cancérologie,*  
*elle soulage*  
**LES EFFETS SECONDAIRES**

**VRAI** « Elle vise à optimiser les traitements occidentaux contre le cancer, à prévenir et à soulager leurs effets secondaires, et participe à la prévention des rechutes, dit le D<sup>r</sup> Jean-Luc Amouretti, médecin généraliste diplômé en médecine chinoise, auteur de "Cancer. Comment la médecine chinoise peut vous aider" (éd. Vuibert). Ainsi, l'acupuncture est validée scientifiquement en cancérologie pour traiter nausées et vomissements induits par les chimiothérapies ; et le qi gong est proposé dans la plupart des services de cancérologie hospitaliers en Chine : des études révèlent qu'il améliore l'oxygénation du sang, la microcirculation sanguine et l'immunité, avec des bénéfices sur la santé physique et psychique. Enfin, la pharmacopée traite l'état général (fatigue...), la chute des cheveux, les troubles digestifs... »

*En France, elle n'a pas de* **RECONNAISSANCE LÉGALE**

**VRAI** L'acupuncture est la seule pratique de médecine chinoise reconnue en France ; elle ne peut légalement être pratiquée que par des médecins – de moins en moins nombreux à l'exercer –, des sages-femmes et des dentistes formés à l'université. Or, « on compte dans l'Hexagone quelque 8 000 praticiens de médecine chinoise (et une centaine d'organismes de formation) sans reconnaissance légale et avec des formations très disparates, souligne le P<sup>r</sup> Eric Marié. Aussi, à l'image de nos voisins européens (Allemagne, Suisse, Portugal, Espagne...), il serait judicieux de reconnaître la pratique de cette médecine et de légiférer. L'enjeu : une formation réglementée et de qualité, intégrant des études en biomédecine. » En attendant, la Fédération nationale de MTC, l'Union française des professionnels de MTC et le Syndicat indépendant des acupuncteurs traditionnels et des thérapeutes en énergétique chinoise ont mis en place une certification confédérale en MTC (DNMTC), « un examen de compétences qui complète le diplôme de fin d'études délivré par une vingtaine d'organismes de formation, développe Yves Giarmon, président de la Fédération. Elle certifie des compétences en MTC et l'étude du corps humain, avec un niveau équivalent à celui d'infirmier ». ●

**POUR UN  
HIVER ZEN**

**PORTER UN FOULARD SUR LES DEUX POINTS D'ACUPUNCTURE VB20 (MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE) SITUÉS SUR LA NUQUE, EN LIEN AVEC LES SINUS.**

**SE LAVER LE NEZ AVEC DU SÉRUM PHYSIOLOGIQUE.**

**MASSER LE POINT 4GI (GROS INTESTIN) ENTRE LE POUCE ET L'INDEX, POUR LIBÉRER LA GORGE.**



BRUNO FOINSARD/TRUNKARCHIVE/PHOTO SENSO