

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

L'être humain est un tout complexe. Le maintien de son équilibre repose sur un mode de vie sain, tant psychologique que physiologique, mais dépend aussi de nombreux autres facteurs. Comme l'enseignent les philosophies orientales depuis des millénaires, tout, dans l'univers, est interrelié. La Médecine traditionnelle chinoise est une façon de voir l'univers et ses interrelations. Elle peut devenir un outil pour mieux se connaître. Et, qui sait, aider à atteindre cette harmonie à laquelle l'être humain aspire.

Vieille de quelques milliers d'années, la Médecine traditionnelle chinoise (MTC) est un « système », c'est-à-dire un ensemble de théories (explications) et de pratiques (techniques) concernant l'humain et sa santé. Sa relative complexité, pour les Occidentaux, tient surtout aux faits suivants :

- Elle possède sa propre base philosophique et symbolique.
- Elle voit le corps, le cœur et l'esprit comme un tout.
- Elle s'est élaborée non pas en disséquant des morts, mais en observant des vivants. Par conséquent, rien n'est vu comme statique.
- Elle considère les phénomènes non pas en soi, mais à partir des relations entre eux. Par conséquent, la santé d'un organe ou d'une personne dépend de multiples facteurs tous reliés entre eux.
- Elle utilise plusieurs termes usuels dans un sens différent de ce qu'on entend habituellement en Occident.

Le principe général : l'harmonie

La Médecine traditionnelle chinoise vise d'abord à maintenir l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments extérieurs. La santé est liée à la capacité de l'organisme de maintenir la dynamique nécessaire pour affronter les agressions. En contrepartie, la maladie se manifeste lorsque l'organisme a perdu sa capacité d'adaptation.

Chaque individu possède une constitution particulière où les différents éléments interagissent, selon un équilibre qui lui est propre. C'est ce qu'on appelle le terrain. Chez deux personnes, un même symptôme (mal de tête ou difficulté à digérer, par exemple) ne relève pas, a priori, d'une même cause, mais d'un déséquilibre propre à chacune d'elles.

Pour que la santé se maintienne, l'harmonie doit résider dans chacun des éléments de l'ensemble, ainsi qu'entre les différents éléments. Et sur tous les plans : dans chacun des organes de l'individu, et entre ces organes; dans l'individu, et entre l'individu et son environnement. La MTC ne traite pas les symptômes (comme le ferait la médecine mécaniste), mais la personne, de façon holistique.

Les différentes pratiques de médecine chinoise

Pour assurer le bien-être chez les humains, la Médecine traditionnelle chinoise a recours à 5 pratiques principales. Chacune est présentée plus en détail dans nos fiches.

- L'acupuncture

- La pharmacopée chinoise (herbes médicinales)
- La diététique chinoise
- Le massage Tui Na
- Les exercices énergétiques : le Qi Gong, le tai-chi

Les personnes formées aux 5 pratiques portent le titre de docteur en médecine chinoise. Seulement formées à l'une ou à quelques-unes de ces pratiques, elles portent un titre spécifique, acupuncteur, herboriste, etc.

Ying yang : qu'est-ce que c'est ?

L'équilibre n'est jamais statique, mais constamment en mouvement entre les deux forces opposées, complémentaires et interdépendantes que sont le Yin et le Yang (représentées dans le symbole du Tao).

Le Yin représente les forces de type passif, ombre, froid, profondeur, humidité, etc. Le Yang désigne les forces de type actif, lumière, chaud, surface, sécheresse, etc. Comme un jardin a besoin autant de la pluie (Yin) que du soleil (Yang), tous les organismes ont besoin des deux forces. Le Yin et le Yang sont toujours en relation dynamique : lorsque l'un croît, l'autre décroît. Dans tous les cycles naturels, le Yin et le Yang se succèdent sans cesse, comme le jour succède à la nuit, l'action au repos, l'inspiration à l'expiration et vice-versa.

Chez un individu en bonne santé, les mouvements du Yin et du Yang sont harmonieux. Mais quand l'un vient à faiblir ou à manquer, l'autre prend le dessus et se manifeste par les symptômes qui lui sont propres. Un manque de Yang, par exemple, se traduit par un teint pâle, de la frilosité, des selles molles (pâleur, froideur, mollesse étant des caractéristiques Yin).

Mentionnons que, selon la pensée chinoise, les principes du Yin et du Yang se retrouvent tant dans la nature (eau/feu, nuit/jour, contraction/expansion, etc.), que dans l'anatomie (interne/externe, Foie/Cœur, gauche/droite, etc.) et dans la physiologie (femme/homme, structure/fonction, descente/montée, etc.).

Il importe également de savoir que pour la Médecine traditionnelle chinoise, les organes et les éléments représentent des phénomènes qui dépassent la seule fonction qu'on leur reconnaît dans notre anatomie et notre pensée traditionnelle; c'est pourquoi ils sont écrits avec une majuscule.

Le Qi : qu'est-ce que c'est ?

Selon la vision chinoise, qui est à la fois symbolique et pratique, tout dans l'univers est mû par une force fondamentale, une énergie appelée Qi (prononcé tchi). C'est le Qi qui fait circuler les électrons dans les atomes. Il permet aux cellules de se multiplier, aux plantes et aux êtres vivants de croître. Il anime aussi le mouvement du vent et des astres. On ne peut le voir ni le toucher. Comme c'est le cas pour l'électricité, on ne peut que percevoir ses effets. Chez l'humain, le Qi soutient tant les fonctions du corps que de l'esprit : marcher, digérer, penser, ressentir en sont toutes des manifestations.

Ce flux énergétique continu circule dans tout le corps au moyen d'un réseau immatériel, mais précis, de voies appelées méridiens. Sur le trajet des méridiens se trouvent des points cutanés, appelés points d'acupuncture, d'où l'on peut en régulariser le débit.

Lorsque le Qi est en quantité suffisante et circule bien, l'organisme est en santé, la pensée claire et les réflexes vifs. Lorsqu'il stagne, est contraint ou bloqué, on se sent faible, lourd et sans vitalité. Le Qi peut être perturbé par plusieurs facteurs, internes ou externes.

Les cinq mouvements : Métal, Bois, Terre, Feu, Eau

Dans quelque phénomène que ce soit, l'alternance entre l'état Yin et l'état Yang ne se fait pas instantanément, mais par un processus constant de transformation. Les Chinois ont déterminé 5 phases-clés (appelées mouvements) de ce processus. Chacun des 5 mouvements possède sa propre énergie de croissance ou de décroissance; il porte aussi le nom d'un élément. Quand un phénomène quitte le Yin pour entrer dans le Yang, c'est le mouvement de la naissance, de l'aube, du printemps, de l'éveil, identifié par le Bois. Au sommet du Yang, c'est l'entrée dans l'âge adulte (Feu). Puis, viennent le mûrissement (Terre) et le vieillissement (Métal). Avec la mort (Eau), le phénomène se retrouve de nouveau dans le Yin.

Les 5 mouvements se donnent vie dans un ordre précis, selon le principe d'engendrement : l'Eau engendre le Bois, qui engendre le Feu, qui engendre la Terre, qui engendre le Métal, qui engendre l'Eau. Quant au principe de contrôle, il fonctionne dans le même sens, mais non linéairement : l'Eau contrôle le Feu, qui contrôle le Métal, qui contrôle le Bois, qui contrôle la Terre, qui contrôle l'Eau. Les cycles d'engendrement et de contrôle forment, ensemble, un système équilibré. On s'en sert pour classer tout phénomène naturel, mais aussi pour étudier les tissus humains et les relations des éléments entre eux.

La théorie des 5 mouvements s'applique également au tempérament d'une personne, à sa dynamique comportementale propre. Les tempéraments Bois, par exemple, possèdent une énergie expansive et sont stimulés par le défi et l'action. Ils sont nourris par les types Eau, et nourrissants pour les types Feu, mais entrent facilement en conflit avec les types Terre et Métal. Comme c'est le cas dans tout autre système de classification des tempéraments, aucun individu ne correspond à un type pur. Il est un peu de chacun, dans un équilibre particulier, avec une prédominance plus ou moins accentuée. Pour connaître votre « tempérament chinois », faites notre test Êtes-vous Métal, Terre, Feu, Bois ou Eau?.

Bienfaits de la médecine traditionnelle chinoise

Si la Médecine traditionnelle chinoise a comme premier objectif d'entretenir la santé et de prévenir les maladies, elle permet aussi de soigner la plupart des problèmes de santé (ponctuels ou chroniques), dont les troubles cutanés, musculosquelettiques, neurologiques, digestifs, respiratoires, génitaux, hormonaux, de même que certaines infections et certains problèmes émotifs.

Un examen exhaustif de la littérature scientifique montre bien que la Médecine traditionnelle chinoise est un système de santé cohérent, mais bien différent du système occidental.

En 2009, des chercheurs ont recensé toutes les revues systématiques Cochrane (qui examinent les interventions médicales faites à partir d'essais contrôlés et aléatoires) publiées sur la Médecine traditionnelle chinoise. Soixante-dix revues ont été réalisées au cours des dernières années, soit 26 sur l'acupuncture, 42 sur la pharmacopée, une sur le tai-chi et une dernière sur la moxibustion. Selon les auteurs, les résultats de la plupart de ces revues

systematiques ne s'avèrent pas concluants, principalement en raison de méthodologies déficientes. Ils mentionnent toutefois que quelques revues ont apporté des preuves préliminaires de l'efficacité de la Médecine traditionnelle chinoise chez certaines populations. Ils soulignent l'importance et la pertinence d'effectuer des recherches plus approfondies.

On retrouve toutefois plusieurs recherches cliniques spécifiques, de qualité variable, au sujet des applications thérapeutiques particulières de chacune des branches de la MTC (acupuncture, diététique chinoise, massage Tui Na, pharmacopée chinoise et exercices énergétiques – tai-chi et Qi Gong). Les problèmes les plus souvent évalués sont la constipation, le diabète de type 2 la démence, le trouble de déficit de l'attention, l'épilepsie, les maladies cardiovasculaires, l'endométriose, la dépression, et le syndrome de l'intestin irritable.

Avis du spécialiste

La Médecine Traditionnelle Chinoise voit avant tout la maladie comme le résultat d'un déséquilibre : déséquilibre entre les principes fondamentaux Yin et Yang, de sang ou d'énergie Qi, vide ou plénitude d'un élément, perturbation du cycle des 5 éléments...

Son efficacité thérapeutique résulte de sa capacité à réguler ces déséquilibres, sans traiter la maladie comme un symptôme à éliminer. Elle soigne le Tout, l'être humain dans sa globalité, plutôt que de traiter localement. C'est ce qui fait sa force.

Le patient vient généralement tous les mois, ou au moins au changement de saison pour équilibrer les énergies. Cela permet d'entretenir et de renforcer son terrain. Sur un problème aigu, je pourrais donner des séances rapprochées à raison de 2 ou 3 jours entre chaque.

Dans la pratique, je l'utilise couramment sur les 3 plans de l'être humain :

- **Physique** : locomoteur (dont douleurs locales), hormonal, digestif
- **Émotionnel** : stress, angoisse, anxiété ; dépendances
- **Psychisme** : difficulté à surmonter un événement, accompagnement de chimiothérapie, symptômes atypiques

Parfois le symptôme n'est pas classique, il n'est pas reconnu par la médecine occidentale (par exemple : sensation de chaleur mais la peau est froide au toucher). Cela m'oriente généralement tout de suite vers la Médecine Traditionnelle Chinoise, et notamment au travers de la lecture de textes anciens.

Rédaction : Lucie Barguisseau *Rédactrice*

Rédaction : Thierry Folliard *Naturopathe*