

La Médecine Chinoise

中醫
醫

Union Française des Professionnels
de Médecine Traditionnelle Chinoise



La Médecine Chinoise



Union Française des Professionnels
de Médecine Traditionnelle Chinoise

www.ufpmtc.fr

L'Union Professionnelle :
***Par des praticiens et des étudiants,
pour la médecine chinoise.***

L'UFPMTC a été créée en 1997 par des professionnels et des étudiants en médecine chinoise.

Présidents d'honneur

Madame Ma Fan, Messieurs Bai Yongpo,
Lu Zhizheng, François Marquer (†2007)

Objectifs :

- ✓ Permettre aux multiples acteurs professionnels de la médecine chinoise en France (praticiens, étudiants, fournisseurs de produits, patients, responsables d'école, enseignants, etc.) de trouver un espace de convergences d'intérêts, d'idées et d'actions.
- ✓ Répondre au besoin d'information des usagers de la médecine chinoise pour tout ce qui concerne la pratique, les praticiens, les produits, etc.
- ✓ Correspondre avec les pouvoirs publics, tant en France qu'en Europe, afin de représenter et de défendre les intérêts de cette profession naissante.
- ✓ Contacter tous les regroupements professionnels œuvrant à des objectifs similaires et, au-delà du dialogue, arriver à une synergie d'action.

Adhérents :

- Praticiens de médecine chinoise
- Étudiants en médecine chinoise
- Responsables d'école
- Enseignants de médecine chinoise
- Fournisseurs de plantes médicinales chinoises
- Usagers de la médecine chinoise
- Sympathisants

La médecine, les médecines

De tout temps et en tous lieux, la médecine fut d'abord été un outil de compréhension et d'analyse de la souffrance et de la maladie. Par diverses pratiques, elle tentait de remédier à ces situations de dysfonctionnement. Elle fut toujours traversée par de multiples réflexions et spéculations sur l'origine, le devenir et le pourquoi de la vie. Ainsi donc, intrinsèquement liée à la pensée philosophique, la médecine est le reflet fidèle – lié à une époque et à une culture - de son appréhension globale de l'univers.

Depuis le début des temps, de nombreuses médecines se sont succédé et il n'est pas évident d'établir un lien entre des pratiques chamaniques antiques et la médecine moléculaire actuelle. Des grands systèmes médicaux traditionnels, peu nous sont parvenus en « état de marche ». La médecine chinoise est une exception : cette médecine ancestrale, pratiquée sans discontinuité depuis quelques millénaires, s'est développée sans cesse et s'est continuellement adaptée au fil des époques. Loin d'être limitée à une ère géographique, elle est aujourd'hui répandue de part le monde, et se montre capable d'apporter des réponses intéressantes aux grands problèmes de santé actuels.

Mais comment concevoir, au siècle de la biomédecine scientifique toute puissante, qu'une médecine basée sur des concepts aussi ancestraux puisse avoir une réelle efficacité ? En fait si ces deux approches de la médecine diffèrent profondément et s'opposent parfois quant à leurs conceptions fondamentales concernant la vie et la maladie, elles sont, par certains aspects, tout à fait complémentaires. Si la médecine moderne s'est efforcée de comprendre le microscopique pour résoudre l'énigme de la maladie, la médecine chinoise a toujours privilégié l'analyse de l'homme du point de vue macroscopique. En d'autres termes, si d'un côté, l'analyse de la plus petite particule paraît apporter une réponse à des phénomènes qui agitent des systèmes infiniment plus vastes, de l'autre côté, c'est dans des interactions s'établissant entre de vastes systèmes que se trouve la clé de la compréhension.

La médecine chinoise

La médecine chinoise telle qu'elle est aujourd'hui pratiquée plonge ses racines dans la plus haute antiquité chinoise. Les théories du yin et du yang, des cinq mouvements, de l'énergie qui permettent de comprendre le monde et son évolution apparaissent et se sont développées tout au long des deux millénaires avant l'ère chrétienne. La médecine chinoise est fondamentalement construite à partir de ces idées philosophiques et trouve en particulier dans le courant taoïste une de ses sources les plus profondes. Les taoïstes de l'antiquité prônaient certaines méthodes d'entretien du principe vital : recours à des principes diététiques, à des exercices respiratoires et gymniques, à des techniques sexuelles. Ce faisant, ils visaient à atteindre l'immortalité et, plus prosaïquement, à retarder le vieillissement. Les taoïstes pensaient que tous les problèmes inhérents à la vie des hommes venaient de déformations, de blocages ou d'ajouts inutiles imposés par la culture. Leur vie, simple, était basée sur le rythme de la nature : alternance des périodes hivernale et estivale, imitation des mouvements des cinq animaux, vie libre et joyeuse, tous principes qui permettent de se fondre dans le grand tout. Les principales idées philosophiques de la médecine chinoise sont déjà là : tao, yin et yang, cinq mouvements.

De l'antiquité à la période actuelle, la médecine chinoise s'est développée et adaptée en suivant l'histoire humaine ; cependant le but fondamental et initial est resté le même : pour bien vivre, l'homme ne doit pas dominer la nature mais par une subtile symbiose s'en rendre le complice. Ainsi le praticien de médecine chinoise que vous consultez aujourd'hui se renseignera sur vos habitudes quotidiennes (lieux de vie, alimentation, travail, sommeil, émotions, etc.) et au besoin vous conseillera sur un comportement plus conforme à certaines règles « naturelles ».

Bien sûr, le rôle de la médecine chinoise n'est pas limité aux conseils prodigués par le thérapeute. Comme tout système médical elle permet d'analyser les dysfonctionnements, les insuffisances et d'y remédier par un traitement approprié. Pour ce faire, le praticien de médecine traditionnelle chinoise dispose d'une panoplie d'outils : acupuncture, pharmacopée, massage (tuina), exercices physiques (qigong), interventions psychologiques, diététique. Ces techniques thérapeutiques sont mises en œuvre en fonction de différents paramètres et en particulier de la pathologie du malade.

Le praticien de médecine chinoise ne possède pas cet aspect étrange et ésotérique qu'on lui prête parfois : rigoureux dans ses méthodes d'investigation, il ne néglige pas la classification des affections et, en dernière analyse, dresse un bilan énergétique de son patient. Le syndrome, c'est-à-dire l'état du malade au moment précis de la consultation, lui permet d'établir son diagnostic. C'est à partir de ce dernier qu'il met en pratique l'une ou l'autre des techniques thérapeutiques de la médecine chinoise.

Il paraît intéressant de noter deux aspects spécifiques de la médecine traditionnelle chinoise : sa permanence et son universalité. En effet, des médecines ancestrales, c'est la seule qui continue à être massivement pratiquée de nos jours. Si, au cours des siècles, elle a pu subir des adaptations, des modifications et même des altérations, elle a toujours conservé un rapport étroit avec ses origines. Ce rapport permet au praticien moderne de puiser en partie son savoir dans des textes écrits voici plus de 2000 ans. Il est également remarquable de relever que cette médecine se pratique partout dans le monde. Mis à part la biomédecine moderne, c'est le seul système médicinal complet qui se soit répandu de manière universelle.

La médecine chinoise et la médecine occidentale

Ces deux approches de la médecine sont parfois tellement éloignées qu'elles paraissent inconciliables. En effet leurs bases philosophiques et théoriques, ainsi que leurs pratiques thérapeutiques, sont totalement différentes. Pourtant ces systèmes ont tous deux la prétention d'analyser le champ complet des maladies humaines et d'en proposer un traitement efficace.

En pratique clinique, on s'aperçoit bien souvent que l'utilisation conjointe de ces deux médecines donne des résultats très satisfaisants. En Chine c'est un usage assez répandu de poursuivre un traitement de médecine occidentale par des soins en médecine chinoise, voire de pratiquer les deux techniques simultanément. Toutefois l'expérience tend à montrer que le traitement de certaines affections relève plutôt de l'une ou de l'autre de ces deux approches de santé, sans pour autant que cela soit exclusif.

En fait, le modèle de la biomédecine scientifique moderne ne satisfait pas un certain nombre de patients qui se tournent alors vers l'approche chinoise qui prendra plus en compte le milieu de vie du malade, aura une analyse plus globale de la maladie permettant une réelle prévention, apportera un éclairage différent sur les affections dégénératives par exemple. Parallèlement, la pratique de la médecine chinoise à notre époque se conçoit difficilement si elle est totalement coupée d'une partie des connaissances médicales modernes (cf. certaines notions d'anatomie, de physiologie et de diagnostic, d'hygiène, etc.).

En conclusion, la médecine chinoise fondée sur la philosophie orientale insiste sur l'importance de la place de l'homme dans son environnement. La vie moderne, sa frénésie, la médecine qui en découle, nous éloignent de cette préoccupation et tendent à nous persuader que nous avons rompu ce lien et réussi à dominer en grande partie les lois naturelles. La médecine chinoise, naturaliste au sens littéral, peut être considérée comme un outil permettant à l'homme de se restituer dans les cycles de la nature et de lui faire retrouver la perception de son rythme intérieur.

La médecine chinoise

Qu'est-ce que la médecine chinoise ?

Cette médecine, très ancienne (plus de 4000 ans), n'a cessé d'évoluer et de se transformer. Longtemps transmise par la tradition orale, elle s'appuie également sur des milliers d'ouvrages écrits au fil des siècles. Sa particularité est de considérer l'Homme comme un élément du cosmos, placé entre Ciel et Terre. Du Ciel, il tire l'énergie de l'air (respiration) pour entretenir ses propres échanges. De la Terre, il puise les substances (alimentation) nécessaire à l'entretien de sa structure. De sa lignée parentale, il détient une énergie vitale, en quelque sorte un capital vie/santé. L'ensemble de toutes ces énergies est appelé « qi » (prononcez tchi).

Que soigne-t-elle ?

Si toutes les maladies peuvent être traitées par la médecine chinoise, ceci ne signifie pas qu'il y ait toujours guérison ; aucune médecine ne peut prétendre à cet absolu. Mais, dans la mesure où elle peut améliorer le terrain d'un individu, on peut dire que dans tous les cas elle participe à l'amélioration de l'état du patient ou elle retarde l'évolution d'une maladie grave.

Quels sont ses moyens de traitement ?

La médecine chinoise possède un ensemble de techniques thérapeutiques qui sont autant de « spécialités ». Citons parmi les plus connues :

- La pharmacopée chinoise qui utilise des substances issues des trois règnes : végétal, animal et minéral. Les traitements sont en majorité composés à partir de plantes et l'on fait appel aux deux autres règnes lorsque cela est nécessaire.
- L'acupuncture est l'art d'implanter des aiguilles sur des points référencés du corps appartenant à des systèmes organiques.
- Le massage (Tuina) et les mobilisations manuelles, qui améliorent la circulation énergétique du corps par l'intermédiaire du système des points d'acupuncture et de leurs méridiens.
- La diététique, basée sur les principes de la pharmacopée, qui utilise les propriétés des aliments pour conserver la santé ou pour corriger certains dysfonctionnements.
- Les exercices physiques tels le Qigong ou Taijiquan qui en harmonisant corps et esprit, entretiennent la santé ou restaurent la vitalité après une longue maladie.
- L'hygiène de vie dont la sexologie fait partie, et le respect de nos rythmes biologiques sont depuis longtemps en Chine une science de longévité.

La médecine chinoise est-elle compatible avec d'autres médecines ?

Elle n'entrave absolument pas d'autres traitements médicaux parfois incontournables. Au contraire, en renforçant la vitalité, elle permet souvent une guérison ou une amélioration plus rapide ; en accélérant les processus métaboliques, elle accélère l'élimination de substances médicamenteuses parfois toxiques ou en cas de besoin en accroît les effets.

Méridiens, énergie, dérèglement d'un organe : que recouvrent ces termes ?

Les méridiens sont des vecteurs énergétiques. Ils font le lien entre les énergies cosmiques (climat, ensoleillement, température) et l'homme, et permettent la circulation d'énergie dans le corps.

L'énergie est à la base de tous les échanges dans le corps et de toutes les relations que le corps entretient avec l'extérieur. C'est un élément fondamental en médecine chinoise.

L'organe, en médecine chinoise, est considéré comme un ensemble physiologique. Font partie de ce système : l'organe lui-même, son méridien, certaines zones du corps sur le trajet du méridien, différents tissus, certains comportements psychologiques ou émotionnels et même des relations avec d'autres organes. Le dérèglement d'un organe peut s'observer à tous les niveaux de ce système. Pour bien comprendre cette notion d'organe en médecine chinoise, décrivons le système organique de la Rate (qui englobe la fonction pancréatique) : la Rate est en charge de la transformation et la distribution des aliments, c'est-à-dire qu'elle joue un rôle dans le cheminement du bol alimentaire, dans sa transformation en éléments nutritifs, dans l'absorption de ces éléments par le sang et leur distribution par voie sanguine, liquidienne et lymphatique vers toutes les cellules du corps. Bien sûr, pour remplir cette tâche, elle est intimement liée à l'Estomac qui reçoit les aliments. Mais les fonctions du système organique de la Rate recouvrent un domaine beaucoup plus large : responsable de la production et de la conservation du sang dans les vaisseaux, il est également en relation avec certains tissus (les muscles), avec un des cinq organes des sens (la gustation), avec un état émotionnel (la pensée répétitive). Dans le concept des cinq éléments, il est lié à la Terre nourricière et cette place centrale en fait un système de régulation et d'harmonisation... quand tout va bien !

Le concept physiologique chinois est donc tout à fait différent du concept occidental qui se limite à ce que produit un viscère (enzymes, hormones).

Que signifie yin/yang et qu'est-ce que le système des 5 éléments ou 5 mouvements ?

Ces outils conceptuels permettent d'organiser et de comprendre le fonctionnement et la transformation du monde et de tout ce qu'il contient. Ce sont deux méthodes de classification universelle et d'analyse globale de tous les éléments primaires de la nature.

- Yin/yang. Tout ce qui existe peut être évalué en termes de yin et de yang, mais jamais de manière absolue : il s'agit de déterminer, dans chaque cas, les proportions relatives entre ces deux éléments. Le yin est caractérisé ainsi : souplesse, fluidité, nuit, sang, féminin, repos, etc. Le yang est caractérisé ainsi : dureté, épaisseur, jour, énergie, masculin, activité, etc. Ainsi, dans le domaine naturel, si l'eau est yin par rapport au sable, celui-ci est yin par rapport à la pierre (ici le référent utilisé est fluidité/yin – épaisseur/yang). Mais l'eau possède plusieurs aspects : eau, vapeur, glace ; chacun de ces aspects pourra être analysé relativement en termes de yin/yang en se fondant sur de multiples référents : fluidité/viscosité, chaleur/froid, solide/gazeux, etc.
- Les cinq éléments. Ces cinq éléments (ou cinq mouvements, traduction plus conforme du caractère chinois) font allusion à cinq matières (eau, bois, feu, terre, métal) représentatives, pour la science chinoise ancestrale, de tous les éléments primaires de la nature. À chacun de ces éléments correspond tout un ensemble de notions qui paraissent hétéroclites : physiologiques, psychologiques, climatiques, cosmogoniques, agricoles, etc. Ainsi au Bois seront rattachés, le Foie, l'est, le vert, l'acide, le printemps, le vent, la colère, le commencement, etc. Cette vision du monde, issue directement d'une observation minutieuse de l'évolution des faits naturels, découle de l'évidence d'un système en transformation permanente.

En médecine chinoise, ces deux outils sont utilisés en permanence au cours du diagnostic et du traitement. Ils permettent de déterminer précisément l'état du patient au moment de la consultation, d'établir les principes de traitement, puis de suivre l'évolution de la maladie tout au long de la période de soins.

Qu'est-ce que le diagnostic en médecine chinoise ?

Il existe bien entendu un diagnostic en médecine chinoise, très différent de celui mis en œuvre en médecine occidentale. Peut-être serait-il plus juste de parler d'évaluation énergétique puisqu'en fait le but consiste à découvrir la cause énergétique de l'apparition des syndromes. Car si la maladie est nommée, le plus fondamental reste le syndrome (ensemble de symptômes) qui est le reflet exact de l'état du malade au moment où il vient consulter.

La grande différence avec la médecine occidentale consiste à considérer le patient dans sa totalité même si le symptôme présenté paraît bénin. En médecine chinoise, les méthodes de diagnostic sont les mêmes pour toutes les techniques thérapeutiques. Que le thérapeute utilise le massage, l'acupuncture ou la pharmacopée, son approche sera identique : il va interroger, observer, écouter et sentir, palper, ce sont les quatre temps de l'examen. De toutes les informations recueillies il fera une synthèse qui lui permettra d'établir son diagnostic. L'observation de la langue et la palpation du pouls revêtent une grande importance pour comprendre l'origine de la maladie et prévoir son évolution.

Quelle est la différence entre le pouls chinois et le pouls occidental ?

À l'heure actuelle (car il existait autrefois une pulsologie en Occident), le pouls occidental renseigne surtout sur la fréquence des pulsations cardiaques. Le pouls chinois, quant à lui, est un acte beaucoup plus complexe qui permet d'apprécier d'une part l'adaptation d'un individu à son environnement climatique, et d'autre part le potentiel énergétique des différentes parties du corps ou la progression d'une maladie dans le corps.

La tradition médicale chinoise divise le corps en trois sections horizontales. La partie située au-dessus du diaphragme se nomme « Foyer supérieur » (elle correspond au Cœur et au Poumon), la partie située entre le diaphragme et l'ombilic se nomme « Foyer moyen » (elle correspond aux organes de digestion et se compose de l'Estomac, de la Rate, du Foie et de la Vésicule Biliaire), la partie située sous l'ombilic représente le « Foyer inférieur » (elle comprend le Rein, la Vessie, l'Intestin Grêle, le Gros Intestin, l'Utérus). Chacune de ces trois parties se manifeste sur une zone précise de l'artère radiale au niveau des deux poignets : lors de la consultation, le praticien place trois doigts sur cette partie de l'artère radiale afin d'évaluer l'état énergétique des différents systèmes organiques en rapport avec ces trois parties. Sur chacune de ces zones le praticien qui palpe le pouls devra apprécier la forme (fin ou large par exemple), l'amplitude (puissante ou faible par exemple), le rythme (régularité ou irrégularité de la fréquence). Ce sont, au total, 28 formes différentes de pouls qui pourront être ressenties à chaque secteur.

L'examen chinois peut-il remplacer la visite chez un spécialiste ?

Si la médecine chinoise ne se substitue pas à la médecine occidentale, elle représente toutefois une alternative crédible. Le praticien de médecine chinoise n'est habilité qu'au diagnostic énergétique. Toute suspicion d'un état pathologique grave ou de symptômes pouvant évoquer une pathologie grave doit inciter le praticien à diriger le patient vers un spécialiste. La diversité et la fiabilité des moyens d'investigation de la médecine moderne sont un garant pour tous.

La médecine chinoise parle souvent de blocage. Quel en est le sens ?

En médecine chinoise, le blocage est généralement dû à une circulation interrompue ou freinée de l'énergie, du sang et des liquides organiques. L'exemple le plus simple est l'hématome traumatique : on se cogne ou on est heurté par quelque chose et il en résulte un « bleu » ; le sang qui stagne entraîne, par voie de conséquence, un blocage de l'énergie (l'énergie est, dans ce cas la force qui propulse le sang) et ce blocage provoque de la douleur. On pourrait comparer ce phénomène à un déraillement ferroviaire : il y a le déraillement proprement dit et le fait que la ligne soit interrompue. Le but de la médecine chinoise est de déblayer, réparer et rétablir la ligne, cela peut concerner une voie ou plusieurs.

Le psychisme joue également un grand rôle dans les blocages : la constriction sanguine engendrée par le stress peut empêcher le sang de « nourrir » certains tissus ou certaines fonctions organiques de se réaliser. Cela peut provoquer une gêne transitoire ou des déprédations organiques plus importantes.

Quelle est la différence entre acupuncture et pharmacopée ?

L'acupuncture est un moyen d'action externe (par la peau) bien que son emploi permette de régulariser l'interne (le niveau organique) à partir d'une stimulation cutanée plus ou moins forte et plus ou moins profonde. Bien entendu elle permet également de régulariser tout ce qui est externe (problèmes cutanés, perturbations musculaires ou articulaires).

La pharmacopée est principalement utilisée comme méthode d'action interne par ingestion de décoctions ou de médicaments solides qui régularisent les tissus (organes, sang, liquides organiques...) en dysfonctionnement. C'est la méthode privilégiée lorsqu'il faut nourrir les organes en déficience. La pharmacopée possède également un usage externe (cataplasme...) afin de traiter des traumatismes, des plaies, des problèmes de peau ou mêmes des affections internes.

Si ces deux principales techniques thérapeutiques de la médecine chinoise possèdent des applications particulières, il est également possible de les employer simultanément.

En Chine, l'acupuncture est-elle la technique la plus utilisée ?

Non, l'acupuncture bien qu'utilisée dans la plupart des hôpitaux chinois ne constitue qu'une modeste partie de l'ensemble de la médecine chinoise. Le volet majeur reste, en Chine, la pharmacopée. La médecine occidentale y connaît également, depuis plus d'un siècle, un large développement.

En Chine les traitements d'acupuncture sont souvent quotidiens. Est-ce préférable ?

Socialement et économiquement cette pratique est difficile en France. Nous pensons qu'il faut éviter de tout systématiser, il y a des affections aiguës qui nécessitent des séances répétées à brève échéance et des affections chroniques qui se traitent en maintenant le meilleur état physiologique possible compte tenu de la gravité de l'affection, de son ancienneté et de l'âge du patient. Dans ce dernier cas l'espacement des séances varie en fonction de tous ces paramètres.

Y a-t-il des risques de contamination avec les aiguilles ?

Non. Depuis longtemps les acupuncteurs ont utilisé des procédés classiques de stérilisation (stérilisation chimique, stérilisation à sec). Le développement de nouvelles maladies contagieuses, comme les hépatites (B ou C) ou le SIDA, a incité la plupart des acupuncteurs français à utiliser des aiguilles stériles à usage unique.

Y a-t-il des risques d'intoxication avec les plantes ?

Non. Cependant les plantes chinoises doivent impérativement être prescrites par des praticiens qualifiés. Si cette pharmacopée recèle des plantes possédant une certaine toxicité (comme toute pharmacopée), les précautions d'usage enseignées aux praticiens formés à leur emploi permettent d'éviter les accidents.

La médecine chinoise s'adresse-t-elle au corps ou à l'esprit ?

Dans la philosophie extrême-orientale il n'y a pas de dissociation entre le corps et l'esprit. Pour la théorie médicale chinoise chaque organe majeur gère une partie de la psyché. On comprend alors pourquoi un corps mal entretenu (hygiène de vie) ou déficient peut engendrer des perturbations psychiques, tout comme un esprit émotionnellement perturbé peut modifier le comportement organique. La médecine chinoise par l'intermédiaire du système des méridiens permet d'accéder aux deux niveaux simultanément, et soigne donc l'être dans son ensemble.

Peut-on tout soigner ?

La médecine chinoise permet d'analyser et de traiter toutes les affections, mêmes les plus graves. Ce qui ne signifie pas pour autant qu'elle puisse guérir tous les cas particuliers. Dans les maladies incurables, cette médecine est souvent complémentaire d'autres traitements : elle apporte un soulagement aux douleurs, augmente la capacité de rejet des produits toxiques ou retarde une évolution fatale.

Peut-on traiter les enfants ?

Oui. En général on préconise plutôt l'emploi du massage chinois ou de la pharmacopée qui suscitent moins de réticence que l'usage des aiguilles. Dans tous les cas le praticien doit obtenir l'assentiment de l'enfant.

Peut-on soigner les femmes enceintes ?

Oui, qu'il s'agisse de traiter une pathologie liée à leur grossesse, ou une affection indépendante de leur état. La gynécologie est en MTC un domaine particulièrement développé. On peut ajouter que dans la plupart des cas, la grossesse n'est aucunement une maladie, mais qu'il peut être intéressant pour la mère comme pour l'enfant de veiller à un bon équilibre énergétique durant cette période, ce qui permettra pour la mère un allaitement et une bonne récupération dans des conditions favorables tant physiques que psychologiques, et de prévenir le déroulement de sa ménopause.

Peut-on maigrir ?

Dans tout traitement qui vise un amaigrissement il faut d'abord et impérativement évaluer ce qui est à l'origine de la prise de poids : fatigue, soucis, post-partum, problèmes organiques chroniques, mauvaise hygiène de vie, etc. Ce qui permet, le cas échéant, de conseiller le patient et de lui proposer d'apporter des modifications à son mode de vie ou à son mode relationnel, afin de limiter les effets négatifs.

La médecine chinoise, quant à elle, peut faciliter la régularisation de certaines fonctions. Agissant de manière interactive sur le psychique et l'organique, elle permet une amélioration de la situation ; celle-ci, pour être durable, devra pratiquement toujours s'appuyer sur une diététique plus rigoureuse et la prise en charge du corps par une activité physique.

Soulage-t-elle la douleur ?

Parce qu'elle relie mieux que d'autres médecines les causes aux conséquences la médecine chinoise a le plus souvent de très bons effets sur les douleurs. Ces résultats apparaissent d'autant plus spectaculaires qu'ils surviennent souvent après l'échec de nombreuses autres thérapeutiques.

Est-ce dangereux de trop en faire ?

La répétition des séances d'acupuncture ne présente pas de danger tant qu'elle est justifiée par un déséquilibre à traiter. En Chine, où les séances sont souvent quotidiennes, on considère qu'une séquence de traitement est composée de dix séances et qu'il faut une semaine d'intervalle entre deux séquences afin d'éviter une accoutumance.

Dans le domaine de la pharmacopée le praticien élabore une ordonnance qui vise soit à traiter des symptômes aigus puis dans un second temps le terrain, soit à traiter un terrain chronique en faisant varier les prescriptions à intervalles réguliers en fonction de l'involution des symptômes.

La cessation des symptômes est-elle synonyme de guérison ?

Non. C'est un signe d'amélioration. Le bilan énergétique chinois permet d'évaluer si, après une affection, le corps a retrouvé sa capacité de défense et un équilibre suffisant pour éviter une récurrence. Il peut donc être nécessaire de poursuivre un traitement même après l'arrêt des symptômes.

Le résultat du traitement est-il durable ?

Comme pour toute médecine, le résultat du traitement peut être définitif ou passager. Tout dépend de l'affection, du mode de vie du patient et... de la qualité du praticien.

Comment se rend-on compte que « ça marche » ?

La disparition des symptômes, une amélioration du tonus général, une meilleure résistance aux intempéries ou un état psychique plus serein sont les preuves concrètes de l'efficacité du traitement.

Un traitement peut-il entraîner des réactions ?

Oui, aussi bien en acupuncture qu'en pharmacopée ! Après une séance d'acupuncture le patient peut éprouver un peu de fatigue ou parfois dans le cas de douleurs articulaires une aggravation très passagère (dans les heures qui suivent la séance) en raison de la mobilisation du sang dans les petits capillaires de la zone traitée. Toutefois, l'absence de réaction ne signifie pas que la séance a été inopérante.

En pharmacopée, les formules, souvent complexes, sont composées de substances agissant directement et d'autres qui ont pour but de guider certains éléments de la composition vers les tissus à traiter ou d'atténuer les effets indésirables d'une plante présentant une certaine toxicité. Si la formule est bien composée elle n'entraîne généralement pas d'effets secondaires en raison de la présence des substances interactives qui en préviennent l'apparition. Cependant, dans le traitement de certaines maladies un effet secondaire peut être souhaité ; par exemple provoquer une diarrhée pour évacuer un excès de chaleur de certains viscères. Dès le résultat obtenu la formule sera modifiée pour éviter la prolongation d'effets qui deviendraient indésirables.

Comment se déroule une consultation ?

Toute consultation commence par un bilan énergétique (diagnostic en médecine traditionnelle chinoise) établi à partir des quatre temps de l'examen dont nous avons parlé plus haut. En découle le principe de traitement élaboré par le praticien qui, selon sa spécialité, applique un traitement soit à partir des aiguilles, soit à partir des remèdes chinois, soit encore en appliquant ces deux pratiques, soit avec des méthodes manuelles.

La guérison est-elle plus rapide si le traitement est intense ?

Lors d'un traitement par pharmacopée, il faut en général avoir absorbé la totalité de la prescription avant de revoir son praticien. Certaines prescriptions seront ordonnées pour une période assez courte (quelques jours), d'autres pourront être absorbées sur plusieurs semaines.

Le traitement est-il curatif ou préventif ?

La médecine chinoise peut être utilisée sous ces deux aspects. Certaines personnes qui ont bien compris les liens entre les êtres vivants et la nature, entre le corps et les influences climatiques liées aux saisons, viennent se faire traiter à chaque début de saison. Ces personnes sont rarement malades. D'autres préfèrent avoir recours à la médecine chinoise lorsqu'elles sont malades ou que toutes les autres thérapies ont échoué. Il est évident que le traitement curatif est plus long que le traitement préventif.

Quelle est la durée d'un traitement ?

Le nombre de séances varie selon qu'il s'agisse d'acupuncture ou de pharmacopée. Cependant, pour les deux thérapeutiques, il faut toujours considérer que le temps de traitement est fonction de l'âge du patient, de la gravité et de l'ancienneté de la maladie, de la résistance énergétique du patient et de la compétence du praticien : cette durée sera d'autant plus longue que le patient est âgé et la maladie ancienne.

En pharmacopée, une fois le diagnostic établi, le praticien rédige une prescription personnalisée basée sur les formules classiques à base de plantes ou de minéraux préparés ou à préparer et qui seront absorbées pendant un certain temps. À l'issue du traitement un nouveau bilan sera réalisé afin de réactualiser l'ordonnance en fonction des résultats acquis.

En acupuncture, chaque séance doit engendrer un mieux soit au niveau du terrain, soit au niveau des symptômes. Si l'on peut par exemple envisager de soigner, par acupuncture, un état grippal en une à trois séances pour un sujet habituellement peu sensible à ce genre d'affection, il en faudra plus pour traiter un fumeur, bronchiteux chronique, qui présente en fait une surinfection liée à un mauvais état physiologique.

Précisons que certains cas nécessitent de revoir le patient à intervalles réguliers afin de limiter les récives ou la détérioration du terrain.

Peut-on être traité à tout âge ?

Il n'y a pas de limite d'âge. On peut traiter un nourrisson (par le massage, voire des micro-aiguilles d'un millimètre, et les plantes médicinales), tout autant qu'un vieillard. La durée de traitement sera adaptée à chaque cas particulier.

Et les maladies chroniques ?

Les maladies chroniques sont toujours synonymes de détérioration du terrain vital. À ce titre, et grâce à sa compréhension globale de l'être, la médecine chinoise apporte plus qu'un traitement des symptômes

puisqu'elle vise à traiter la racine (l'origine) de la maladie. S'il est parfois difficile de guérir des affections installées depuis longtemps, l'utilisation de cette médecine peut pour le moins en retarder l'évolution.

Doit-on penser à quelque chose de particulier durant le traitement ?

L'idéal serait de ne penser à... rien ! Pour les Chinois la notion de vide est exempte de connotation négative, la vacuité étant par essence la mère de tous les possibles (cf. *conseils du Professeur Leung Kokyuen, à la fin de ce fascicule*).

Quel complément de traitement entre deux séances ?

Le meilleur complément est sûrement d'observer des conseils d'hygiène et de vie simples (cf. *conseils du Professeur Leung Kokyuen, à la fin de ce fascicule*).

Une démarche spirituelle est-elle nécessaire ?

La médecine chinoise ne demande aucune démarche spirituelle. Il est simplement nécessaire qu'un climat de confiance s'instaure entre le praticien et le patient, comme dans toute relation thérapeutique, ce qui ne doit pas empêcher le patient de garder un esprit critique. La seule démarche à suivre à partir du moment où la confiance est établie est de suivre les conseils d'hygiène de vie du praticien qui permettront de hâter la guérison.

Suffit-il d'y croire ?

Si tous les septiques guéris ou améliorés par les techniques de la médecine chinoise se donnaient la main, cela ferait une longue chaîne de gens qui déclareraient : « Et pourtant je n'y croyais pas beaucoup ! »

La médecine chinoise comporte-t-elle des dangers ?

Il n'est pas d'acte médical sans risque. Un des dangers est lié au manque de compétence du praticien. Il est donc indispensable que les praticiens de médecine chinoise reçoivent la meilleure formation possible. Un second risque concerne l'asepsie du matériel (en acupuncture) et la qualité des substances (en pharmacopée). De gros efforts ont été faits dans ces deux domaines : emploi systématique d'aiguilles stériles à usage unique, normes sévères de qualité pour les plantes et... respect de l'hygiène nécessaire.

Qu'appellez-vous hygiène de vie ?

Tous les facteurs qui visent à conserver ou améliorer l'état de santé.

- L'alimentation doit être saine (si possible biologique), diversifiée et variée en fonction des saisons et de la région habitée. Il faut garder à l'esprit que les excès sont préjudiciables, et l'expression « de tout un peu » paraît être une bonne ligne de conduite.
- L'exercice physique, en accélérant toutes les fonctions organiques, favorise l'élimination des toxines et procure une meilleure circulation de l'énergie, du sang et des liquides organiques.
- La régularité des périodes d'activité et de repos.
- Le sommeil, suffisant et de bonne qualité, est le gage d'un bon équilibre nerveux ; la quantité varie avec l'âge et les besoins de chacun.
- Une sexualité équilibrée est un facteur d'harmonie physique et psychique ; le manque comme l'excès peuvent nuire à la santé. Il n'existe pas de normes, comme pour l'alimentation il y a de gros et de petits appétits.

Quelle pratique, en Chine, de nos jours ?

Chaque grande ville de Chine possède des hôpitaux ou des instituts de médecine traditionnelle chinoise et de médecine moderne. Si un Chinois désire se faire traiter en médecine traditionnelle chinoise il peut choisir d'être suivi en acupuncture, massage ou pharmacopée.

Cette médecine est-elle remboursée ?

Actuellement seuls les docteurs en médecine qui pratiquent l'acupuncture obtiennent un remboursement partiel des soins dans le cadre des remboursements de Sécurité Sociale. Toutefois bon nombre de mutuelles françaises commencent à rembourser des actes thérapeutiques pratiqués par des praticiens de médecines non conventionnelles (médecine chinoise, ostéopathie, naturopathie, etc.). Il est important que chaque patient demande à sa mutuelle de prendre en compte ce type de frais médicaux.

Quelles études pour les praticiens de médecine chinoise ?

Il paraît indispensable que la formation du praticien de médecine chinoise soit encore plus complète et harmonisée au niveau national. Le modèle médical chinois, dans lequel cohabitent des médecins de médecine occidentale et des médecins de médecine traditionnelle paraît une solution d'avenir. Ce modèle a d'ailleurs été adopté par plusieurs pays de la Communauté Européenne, en Amérique du Nord (dans plusieurs états des États-Unis, au Canada), en Australie.

Les conseils du professeur Leung Kokyuen

Pour obtenir un effet maximum du traitement traditionnel chinois, je vous recommande le programme suivant :

- *Modifier progressivement votre alimentation en suivant les conseils.*
- *Commencez progressivement à faire des exercices chinois en les adaptant à vos besoins.*
- *Et surtout adoptez une philosophie de la vie, une manière de voir les choses qui mettent l'accent sur les points suivants :*
 - *Vous rendre responsables de vos actions et de vos choix.*
 - *Vous extérioriser et vous impliquer dans des activités et des pensées altruistes. Ces pensées doivent déboucher sur des actions qui soient plus grandes que vous, soient enrichissantes et vous rendent plus fort moralement.*
 - *Vous permette de solutionner le plus rapidement possible les conflits pour éviter les déperditions d'énergie émotionnelle. Juste ou injuste, bonne ou mauvaise, quelle que soit votre décision, qu'elle vous fasse perdre ou gagner, essayer de trouver la meilleure solution de votre point de vue le plus rapidement possible et passez à autre chose. Vivez pleinement le reste de votre vie. Si vous avez commis une erreur, corrigez-la et passez à la suite.*
 - *Vous accepter vous-même, vous aimer, vous respecter. Sachez vous dire « oui » ou « non ». Soyez attentif à vos impressions intérieures et appréciez-les. Soyez à l'aise avec vous-même quand vous êtes seul. Aimer son entourage est une absolue nécessité si l'on veut pouvoir vivre en société, ce qui contribue à favoriser la santé.*

LEUNG Kokyuen (†2014)

Pour développer la médecine chinoise en France
Pour soutenir le pluralisme de la médecine
Pour une autre idée de la médecine
Adhérez à l'Union professionnelle !

Télécharger le bulletin d'adhésion sur notre site :

www.ufpmtc.fr

