

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

DR PHILIPPE MASLO MARIE BORREL

JE ME SOIGNE AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Acupuncture, phytothérapie, qi gong, digitopuncture...
les meilleures techniques ancestrales
pour se soigner aujourd'hui

JE ME SOIGNE AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE 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. L'alimentation, les plantes, les massages ainsi que les exercices énergétiques sont les plus couramment utilisés.

Découvrez dans ce guide malin :

- **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...
- **Un programme de bien-être, saison par saison**, pour apprendre les premiers gestes d'un nouveau mode de vie.

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

Le **Dr 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 *Ma bible du corps humain*.

ISBN 979-10-285-1228-6



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard
illustration de couverture : valérie lancaster

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible des symptômes et des maladies, 2017.

Ma bible de la médecine chinoise, 2016.

Bien digérer (enfin !) sans médicaments, 2016.

Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.

Ma bible du corps humain, 2015.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz (p. 155, 156, 159),

Nicolas Trève (p. 161, 162, 166, 167, 171, 172, 176, 177, 181, 182),

Sébastien Ocampo (p. 136-139) et Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1228-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

MARIE BORREL

DR PHILIPPE MASLO

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE C'EST MALIN

CULTIVER LE BIEN-ÊTRE À L'ORIENTALE

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1	
DANS LES COULISSES DE L'ÉNERGIE	15
CHAPITRE 2	
LES 5 ÉLÉMENTS SYMBOLIQUES DE LA PENSÉE CHINOISE	59
CHAPITRE 3	
ORGANES, ENTRAILLES ET ÉMOTIONS : MODE D'EMPLOI	81
CHAPITRE 4	
À L'ORIGINE DES TROUBLES...	101
CHAPITRE 5	
L'ÉNERGIE DANS L'ASSIETTE	117
CHAPITRE 6	
PLANTES, AIGUILLES, MASSAGES...	
LES AUTRES TECHNIQUES DE SOIN	131
CHAPITRE 7	
MÉDECINE CHINOISE : LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN	153
ANNEXES	183
TABLE DES MATIÈRES	187

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 célébrisime 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.

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. 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.

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. 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 au cœur du système

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. 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. 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.

Choisir l'une ou l'autre...

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, torticolis), 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.

À vous de jouer !

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 dans le but de renforcer votre énergie vitale et de vivre au top de votre bien-être.

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

Dans les coulisses de l'énergie

Dans son livre *La toile sans tisserand**, Ted Kaptchuk** explique : « L'idée du Qi est fondamentale dans la pensée médicale chinoise, 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. « Le Qi n'est pas une matière primordiale immuable », poursuit Ted Kaptchuk. C'est une notion plus évanescente, 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 ».

* 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.

AUX SOURCES DU QI

Le Qi 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

* 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.

de notre alimentation et de notre respiration. Elle circule dans tous les méridiens et nourrit tous les organes.

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. 20). Pour que le paysage soit complet, il faut lui ajouter une quatrième dimension : l'énergie *Jing*. C'est l'énergie sexuelle. 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...

YIN ET YANG : L'UNION 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. 20).

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.

La société occidentale reconnaît cette relation comparative : une montagne est haute relativement à une autre qui est plus basse ; un été est frais comparé à un autre qui a été plus chaud. C'est ainsi qu'il faut considérer le Yin et le Yang. C'est ainsi que la médecine chinoise les utilise, dans le but de préserver notre santé. Les médecins traquent l'excès de Yin, qui se manifeste par un manque de Yang, et l'excès de Yang, perceptible à travers un manque de Yin.

Le but de toute la thérapeutique est de rétablir cet équilibre perpétuellement instable afin de faire disparaître les symptômes et les maladies que la dysharmonie a fait apparaître, et qui sont la manifestation visible de ces déséquilibres impalpables.

UN MONDE DE COMPARAISONS

Yin	Yang
Froid	Chaleur
Nuit	Jour
Lune	Soleil
Hiver	Été
Eau	Feu
Humidité	Sécheresse
Femme	Homme
Matière	Énergie
Lourdeur	Légèreté
Lenteur	Rapidité
Calme	Agitation
Repos	Activité
Intérieur	Extérieur
Contraction	Expansion

LES FONCTIONS DU QI

Le Qi est à l'origine du mouvement. Dans la pensée chinoise, cela ne désigne pas seulement le fait de marcher, nager, dessiner, jardiner... Au-delà de ces mouvements visibles et conscients, le Qi fait naître les mouvements inconscients : les battements du cœur qui propulsent le sang dans les artères, le gonflement des poumons chaque fois que nous inspirons... Les mouvements mentaux des pensées ne lui sont pas étrangers, pas plus que les émotions. Le renouvellement des cellules qui nous permet de grandir fait aussi partie des mouvements, tout comme le vieillissement.

Le Qi ne tient pas en place. Il bouge sans arrêt, il va et vient, il se déplace, il coule, il fuit... Et ce, dans quatre directions principales : vers le haut (mouvement ascendant), vers le bas (mouvement descendant), vers l'intérieur du corps (mouvement entrant) et vers l'extérieur (mouvement sortant). L'harmonie du Qi implique que tous les mouvements se produisent dans la bonne direction. Si celle-ci s'inverse, l'énergie en est perturbée.

Autre fonction du Qi : il protège le corps contre les agressions extérieures. Par là, les Chinois n'entendent pas tant les microbes que les énergies perverses qui envahissent l'organisme. Ce sont le Vent, le Froid, la Chaleur, l'Humidité, la Sécheresse. Ces cinq facteurs externes ne se contentent pas d'attaquer l'organisme, ils peuvent aussi y pénétrer et perturber tout l'équilibre énergétique interne (pour plus d'explications, voir p. 101).

Comme nous l'avons expliqué, l'air que nous respirons et la nourriture que nous absorbons permettent au Qi de se renouveler. Pour cela, ils doivent être « transformés » en substance énergétique. Et c'est, une fois encore, le Qi qui mène à bien ces transmutations. Il est donc à la fois « juge et partie », puisqu'il participe au phénomène même qui le produit. Enfin, le Qi gère la température du corps en lui permettant de ne pas trop se refroidir, et il retient les liquides dans l'organisme afin qu'il ne se dessèche pas trop.

UN QI PEUT EN CACHER UN AUTRE...

À l'intérieur de notre organisme, le Qi se diversifie. Il présente plusieurs visages selon qu'il circule, qu'il nourrit, qu'il protège... Voici les principaux.

➤ **Le Qi des méridiens** : c'est celui qui circule dans ces voies privilégiées (voir plus loin, p. 27). Ce Qi circule dans tout l'organisme et traverse tous les organes. C'est, en fait, la partie du Qi global qui s'infiltre dans les méridiens.

➤ **Le Qi des organes** : chacun possède son propre Qi (voir p. 81). C'est la qualité de cette énergie qui caractérise son fonctionnement et lui permet de mener à bien sa tâche.

➤ **Le Qi nutritif** : une fois la digestion terminée, c'est ce Qi qui transforme les éléments les plus purs afin qu'ils puissent régénérer l'énergie globale.

➤ **Le Qi protecteur** : c'est celui qui s'oppose à la pénétration des énergies perverses, porteuses de déséquilibre, dans l'organisme. C'est un Qi très vigoureux, qui circule en surface, entre la peau et les muscles, et en profondeur, dans le thorax et l'abdomen.

➤ **Le Qi du thorax** : c'est une énergie qui se rassemble dans la poitrine. Il a pour fonction de réguler à la fois la respiration et les battements cardiaques.

LE SANG : PLUS QU'UN LIQUIDE VITAL, UNE ÉNERGIE DE VIE...

Lorsque nous parlons du sang en Occident, nous faisons allusion à ce liquide vital rouge qui circule dans nos artères pour transporter jusqu'aux cellules l'oxygène, les nutriments, les hormones... Le Sang qu'évoquent les Chinois (*Xue*) est beaucoup moins matériel. C'est un liquide, certes, mais c'est en même temps une énergie. Le Sang-liquide circule dans le système circulatoire, le Sang-énergie dans les méridiens (voir p. 24).

Le Sang concerne ainsi tous les organes. Le Sang provient de la nourriture. Le délicat travail de la digestion (voir p. 123) implique en priorité l'Estomac, réchauffé par l'énergie de la Rate. Celle-ci propulse ensuite l'énergie extraite des aliments vers le haut du corps. Pendant ce « voyage », le Qi nutritif démarre son travail de transmutation. Lorsque l'énergie ainsi produite arrive dans les Poumons, elle se mêle aux éléments les plus subtils de l'air pour produire le Sang. C'est ensuite le rôle du Cœur (ou plutôt de son Qi) de faire circuler ce Sang dans l'organisme.

UNIVERS LIQUIDE

Le Sang est un liquide à part aux yeux de la médecine chinoise. Cela n'empêche pas les autres liquides corporels d'y avoir leur place. La sueur, la salive, l'urine, les sucs gastriques... Leur fonction principale : humidifier, protéger les organes et les tissus contre la sécheresse qui constitue une agression, mais aussi évacuer l'excès d'humidité. Comme le Sang, ils sont issus de la transmutation de la nourriture. La partie la plus « pure » de l'énergie extraite des aliments se transforme en Sang, le reste se répartit entre les autres fluides.

LES MÉRIDIENS : DES VOIES DE CIRCULATION

Pour se déplacer dans le corps, l'énergie emprunte plusieurs voies différentes. La principale : les méridiens. Les médecins occidentaux ont essayé de traquer ces méridiens afin d'objectiver leur parcours. Un exemple : dans le service de médecine nucléaire de l'hôpital Necker, à Paris, un acupuncteur a travaillé main dans la main avec une équipe médicale pour essayer de « voir » les méridiens. Cela se passait dans les années 1980. Un isotope radioactif a été injecté dans la jambe d'un patient, puis Jean-Pierre Darras a stimulé quelques points situés sur le trajet d'un méridien circulant dans cette région. Lors de la première expérience, l'isotope a suivi un trajet qui ne correspondait ni au circuit sanguin, ni au réseau nerveux. Les chercheurs ont ainsi pu vérifier l'existence de ce méridien. Hélas, d'autres expériences n'ont pas donné de résultats aussi probants. Ce type d'étude ne passionne pas les médecins chinois, qui se contentent d'agir sur les points qui jalonnent ces voies énergétiques.

DANS TOUT LE CORPS !

Les quatorze méridiens principaux qui parcourent notre organisme sont jalonnés de nombreux points précis. On estime qu'il existe environ 370 points à la surface du corps, dont 150 sont couramment utilisés par les praticiens. Lorsqu'on les stimule avec une aiguille d'acupuncture, qu'on les chauffe avec un bâton d'armoise incandescent (moxa) ou qu'on les masse du bout du doigt, on intervient directement sur l'énergie qui y circule. Selon la manière de procéder, on peut alors l'accélérer, la ralentir, la débloquer, la réchauffer, la refroidir, la faire changer de direction... Nous avons des points sur tout le corps : les pieds, les jambes, les mains,

les bras, la tête, l'abdomen, le thorax, le dos. Chacun agit d'une manière spécifique sur le méridien auquel il appartient. Tout l'art des thérapeutes consiste à repérer les déséquilibres énergétiques, à identifier l'énergie concernée, à déterminer les points essentiels et à y intervenir de la manière la mieux adaptée.

DES DÉSÉQUILIBRES ET DES SYMPTÔMES

Le Qi peut être affecté de différentes manières. Il peut être déficient dans un méridien ou dans un organe. Cela provoque le plus souvent un excès dans un autre méridien ou un autre organe, par un effet qui pourrait évoquer des vases communicants. Excès et manque sont ainsi liés par une relation dynamique, l'un entraînant l'autre. Cette déficience de Qi peut aussi toucher un type d'énergie, comme l'énergie nutritive (la transformation des aliments se fait mal) ou l'énergie protectrice (les énergies extérieures agressives et perverses ne sont plus contenues à l'extérieur du corps).

