

**THESE
POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenu publiquement le 17 Avril 2014
Par M. Julien LA DELFA**

**LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE : PRINCIPES, COMPOSANTES
ET APPLICATION DANS LE TRAITEMENT DES TROUBLES ARTICULAIRES**

Membres du jury :

Président : Monsieur le Maître de conférences Thierry HENNEBELLE

Assesseur : Monsieur le Maître de conférences Vincent ROUMY

Membre extérieur : Monsieur Pierre VUILLERMET

**THESE
POUR LE DIPLOME D'ETAT
DE DOCTEUR EN PHARMACIE**

**Soutenue publiquement le 17 Avril 2014
Par M. Julien LA DELFA**

**LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE : PRINCIPES, COMPOSANTES
ET APPLICATION DANS LE TRAITEMENT DES TROUBLES ARTICULAIRES**

Membres du jury :

Président : Monsieur le Maître de conférences Thierry HENNEBELLE

Assesseur : Monsieur le Maître de conférences Vincent ROUMY

Membre extérieur : Monsieur Pierre VUILLERMET



Université Lille 2
Droit et Santé

Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX

☎ 03.20.96.40.40 - 📠 : 03.20.96.43.64

<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

Université Lille 2 – Droit et Santé

Président : Professeur Xavier VANDENDRIESSCHE
Vice- présidents : Professeur Alain DUROCHER
Professeur Régis BORDET
Professeur Patrick PELAYO
Professeur Frédéric LOBEZ
Professeur Monique CAPRON
Professeur Salem KACET
Madame Stéphanie DAMAREY
Monsieur Pierre RAVAUX
Monsieur Larbi AIT-HENNANI
Monsieur Edouard DANJOU

Directeur Général des Services : Monsieur Pierre-Marie ROBERT

Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques

Doyen : Professeur Luc DUBREUIL
Vice-Doyen, 1^{er} assesseur : Professeur Damien CUNY
Assesseurs : Mme Nadine ROGER
Professeur Philippe CHAVATTE
Chef des services administratifs : Monsieur André GENY

Liste des Professeurs des Universités :

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	ALIOUAT	El Moukhtar	Parasitologie
Mme	AZAROUAL	Nathalie	Physique
M.	BAILLEUL	François	Pharmacognosie
M.	BERTHELOT	Pascal	Chimie Thérapeutique 1
M.	CAZIN	Jean-Louis	Pharmacologie – Pharmacie clinique
M.	CHAVATTE	Philippe	Chimie Thérapeutique 2
M.	COURTECUISSÉ	Régis	Sciences végétales et fongiques
M.	CUNY	Damien	Sciences végétales et fongiques
Mme	DELBAERE	Stéphanie	Physique
M.	DEPREZ	Benoît	Chimie Générale
Mme	DEPREZ	Rebecca	Chimie Générale
M.	DUPONT	Frédéric	Sciences végétales et fongiques

M.	DURIEZ	Patrick	Physiologie
M.	GARÇON	Guillaume	Toxicologie
Mlle	GAYOT	Anne	Pharmacotechnie Industrielle
M.	GESQUIERE	Jean-Claude	Chimie Organique
M.	GOOSSENS	Jean François	Chimie Analytique
Mme	GRAS	Hélène	Chimie Thérapeutique 3
M.	LEMDANI	Mohamed	Biomathématiques
Mme	LESTAVEL	Sophie	Biologie Cellulaire
M.	LUC	Gerald	Physiologie
Mme	MELNYK	Patricia	Chimie thérapeutique 2
Mme	MUHR – TAILLEUX	Anne	Biochimie
Mme	PAUMELLE-LESTRELIN	Réjane	Biologie Cellulaire
Mme	PERROY – MAILLOLS	Anne Catherine	Droit et déontologie pharmaceutique
Mlle	ROMOND	Marie Bénédicte	Bactériologie
Mme	SAHPAZ	Sevser	Pharmacognosie
M.	SIEPMANN	Juergen	Pharmacotechnie Industrielle
M.	STAELS	Bart	Biologie Cellulaire
M	TARTAR	André	Chimie Organique
M.	VACCHER	Claude	Chimie Analytique
<hr/>			
M.	MILLET	Régis	Chimie Thérapeutique (ICPAL)

Liste des Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	BROUSSEAU	Thierry	Biochimie
M.	BRUNET	Claude	Pharmacologie
Mme	CAPRON	Monique	Immunologie
M.	DECAUDIN	Bertrand	Pharmacie Galénique
M.	DINE	Thierry	Pharmacie clinique
M.	DUBREUIL	Luc	Bactériologie
M.	DUTHILLEUL	Patrick	Hématologie
M.	GRESSIER	Bernard	Pharmacologie
M.	LUYCKX	Michel	Pharmacie clinique
M.	ODOU	Pascal	Pharmacie Galénique
<hr/>			
M.	DEPREUX	Patrick	Chimie Organique (ICPAL)

Liste des Maîtres de Conférences

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	AGOURIDAS	Laurence	Chimie thérapeutique 2
Mme	ALIOUAT	Cécile Marie	Parasitologie
Mme	AUMERCIER	Pierrette	Biochimie
Mme	BANTUBUNGI	Kadiombo	Biologie cellulaire
Mme	BARTHELEMY	Christine	Pharmacie Galénique
M.	BEGHYN	Terence	Chimie Thérapeutique 3
Mme	BEHRA	Josette	Bactériologie
M.	BERTHET	Jérôme	Physique
M.	BERTIN	Benjamin	Immunologie
M.	BLANCHEMAIN	Nicolas	Pharmacotechnie industrielle
M.	BOCHU	Christophe	Physique
M.	BRIAND	Olivier	Biochimie
Mme	CACHERA	Claude	Biochimie
M.	CARATO	Pascal	Chimie Thérapeutique 2

M.	CARNOY	Christophe	Immunologie
Mme	CARON	Sandrine	Biologie cellulaire
Mlle	CHABÉ	Magali	Parasitologie
Mlle	CHARTON	Julie	Chimie Organique
M	CHEVALIER	Dany	Toxicologie
M.	COCHELARD	Dominique	Biomathématiques
Mme	DANEL	Cécile	Chimie Analytique
Mme	DEMANCHE	Christine	Parasitologie
Mlle	DEMARQUILLY	Catherine	Biomathématiques
Melle	DUMONT	Julie	Biologie cellulaire
M.	FARCE	Amaury	Chimie Thérapeutique 2
Mlle	FLIPO	Marion	Chimie Organique
Mme	FOULON	Catherine	Chimie Analytique
Mme	GARAT	Anne	Toxicologie
M.	GELEZ	Philippe	Biomathématiques
M.	GERVOIS	Philippe	Biochimie
Mme	GRAVE	Béatrice	Toxicologie
Mme	GROSS	Barbara	Biochimie
Mme	HANNOTHIAUX	Marie-Hélène	Toxicologie
Mme	HELLEBOID	Audrey	Physiologie
M.	HENNEBELLE	Thierry	Pharmacognosie
M.	HERMANN	Emmanuel	Immunologie
M.	KAMBIA	Kpakpaga Nicolas	Pharmacologie
M.	KARROUT	Youness	Pharmacotechnie Industrielle
Mlle	LALLOYER	Fanny	Biochimie
M.	LEBEGUE	Nicolas	Chimie thérapeutique 1
Mlle	LEONHARD	Julie	Droit et déontologie pharmaceutique
Mme	LIPKA	Emmanuelle	Chimie Analytique
Mme	LORIN-LECOEUR	Marie	Chimie Analytique
Mme	MARTIN	Françoise	Physiologie
M.	MOREAU	Pierre Arthur	Sciences végétales et fongiques
M.	MOUTON	Nicolas	Physique
Mme	MUSCHERT	Susanne	Pharmacotechnie industrielle
Mme	NEUT	Christel	Bactériologie
Mme	PINÇON	Claire	Biomathématiques
M.	PIVA	Frank	Biochimie
Melle	PLATEL	Anne	Toxicologie
M.	RAVAUX	Pierre	Biomathématiques
Mme	RIVIERE	Céline	Pharmacognosie
Mme	ROGER	Nadine	Immunologie
M.	ROUMY	Vincent	Pharmacognosie
M.	SERGHERAERT	Eric	Droit et déontologie pharmaceutique
Mme	SIEPMANN	Florence	Pharmacotechnie Industrielle
Mlle	SINGER	Elisabeth	Bactériologie
Mme	STANDAERT	Annie	Parasitologie
M.	TAGZIRT	Madjid	Hématologie
Mme	THUILLIER	Pascale	Hématologie
Mme	VANHOUTTE	Geneviève	Biochimie
M.	WELTI	Stéphane	Sciences végétales et fongiques
M.	WILLAND	Nicolas	Chimie organique
M.	YOUS	Saïd	Chimie Thérapeutique 1
M.	FURMAN	Christophe	Pharmacobiochimie (ICPAL)
Mme	GOOSSENS	Laurence	Chimie Organique (ICPAL)

Liste des Maîtres de Conférences - Praticiens Hospitaliers

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	ALLORGE	Delphine	Toxicologie
Mme	BALDUYCK	Malika	Biochimie
Mme	GOFFARD	Anne	Bactériologie
M.	LANNOY	Damien	Pharmacie Galénique
Mme	ODOU	Marie Françoise	Bactériologie

Professeurs Agrégés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	MAYES	Martine	Anglais
M.	MORGENROTH	Thomas	Droit et déontologie pharmaceutique

Professeurs Certifiés

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	HUGES	Dominique	Anglais
Mlle	FAUQUANT	Soline	Anglais
M.	OSTYN	Gaël	Anglais

Professeurs Associé - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	ABADIE	Eric	Droit et déontologie pharmaceutique

Maîtres de Conférences ASSOCIES - mi-temps

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
Mme	BERTOUX	Elisabeth	Pharmacie Clinique - Biomathématiques
M.	BRICOTEAU	Didier	Biomathématiques
M.	FIEVET	Pierre	Information Médicale
M.	FRIMAT	Bruno	Pharmacie Clinique
M.	MASCAUT	Daniel	Pharmacie Clinique
M.	WATRELOS	Michel	Droit et déontologie pharmaceutique
M.	ZANETTI	Sébastien	Biomathématiques

AHU

Civ.	NOM	Prénom	Laboratoire
M.	SIMON	Nicolas	Pharmacie Galénique



Université Lille Nord de France
Pôle de Recherche
et d'Enseignement Supérieur



Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille

3, rue du Professeur Laguesse - B.P. 83 - 59006 LILLE CEDEX
Tel. : 03.20.96.40.40 - Télécopie : 03.20.96.43.64
<http://pharmacie.univ-lille2.fr>

L'Université n'entend donner aucune approbation aux opinions émises dans les thèses ; celles-ci sont propres à leurs auteurs.

Remerciements

A Monsieur Thierry Hennebelle, Maître de conférences à la Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille, pour me faire l'honneur de présider cette thèse.

A Monsieur Vincent Roumy, Maître de conférences à la Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille, pour m'avoir conseillé et guidé dans la réalisation de cette thèse, ainsi que pour le temps que vous m'avez accordé.

A Monsieur Pierre Vuillermet, Pharmacien d'officine à Grande-Synthe, pour avoir accepté de faire partie du jury, et pour le temps que vous m'avez consacré en m'ayant accueilli comme stagiaire.

A toute ma famille, pour m'avoir encouragé tout au long de ces études, et à la mémoire de ceux qui n'ont pu me voir pharmacien.

A tous mes amis, qui se reconnaîtront, pour m'avoir permis de décompresser lorsqu'il le fallait, et pour tous les bons moments passés ensemble.

Table des matières

Introduction.....	14
I. Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise.....	16
A. Historique.....	16
B. Concept du Qi.....	16
i. Définition.....	16
ii. Fonctions du Qi.....	17
iii. Les différents Qi.....	17
C. Yin/Yang.....	17
i. Définition.....	17
ii. Yin/Yang dans la médecine traditionnelle chinoise.....	18
D. Les Cinq Eléments ou les Cinq Mouvements	18
i. Définition.....	18
ii. Relations des Cinq Eléments.....	19
iii. Correspondances des Cinq Eléments	20
iv. Les Cinq Eléments dans la médecine traditionnelle chinoise.....	21
E. Méridiens et ramifications.....	21
i. Définition.....	21
ii. Fonctions des Méridiens.....	22
iii. Les Méridiens dans la médecine traditionnelle chinoise.....	22
F. Conception énergétique du corps dans la médecine traditionnelle chinoise	22
i. Généralités.....	22
ii. Les Cinq Organes.....	23
a) Cœur.....	23
b) Foie	24
c) Rate.....	24
d) Poumons.....	24
e) Reins.....	24
iii. Les Six Entrailles.....	25
a) Estomac.....	25
b) Intestin grêle.....	25
c) Gros intestin.....	25
d) Vésicule biliaire.....	26
e) Vessie.....	26
f) Triple réchauffeur.....	27
iv. Le Sang	27
v. Le Shen.....	28
vi. Le liquide organique.....	28
G. Causes des maladies.....	28
i. Les Six Energies Perverses.....	28
a) Définition.....	28
b) Le vent.....	28
c) Le froid.....	29
d) La chaleur.....	29
e) L'humidité.....	29
f) La sécheresse.....	29
g) Le feu.....	29
ii. Les Sept Sentiments.....	30
a) Définition.....	30
b) La joie.....	30
c) La colère.....	30

d)La tristesse.....	30
e)La réflexion.....	30
f)La peur.....	31
iii.Les boissons et l'alimentation.....	31
iv.Les maladies épidémiques.....	31
H.Méthodes de diagnostic	31
i.Les huit règles.....	31
a)Généralités.....	31
b)Extérieur et intérieur.....	31
c)Froid et chaleur.....	32
d)Vide et plénitude.....	32
e)Yin/Yang.....	33
ii.Les quatre éléments de diagnostic.....	33
a)Observation.....	33
b)Audition et olfaction.....	34
c)Interrogatoire.....	34
d)Palpation.....	34
I.Règles thérapeutiques : Huit techniques fondamentales.....	35
i. Sudorification.....	35
ii.Vomification.....	35
iii.Purgation.....	36
iv.Régulation.....	36
v.Calorification.....	36
vi.Purification.....	36
vii.Tonification.....	37
viii.Dispersion.....	37
II.La diététique énergétique : choisir correctement les aliments.....	38
A.Les Quatre Natures	38
i.Définition	38
ii.Froid et frais.....	38
iii.Chaud et tiède.....	39
iv.Une nature à part : neutre.....	40
B.Les Cinq Saveurs.....	40
i.Définition	40
ii.La saveur sucrée.....	40
iii.La saveur salée.....	41
iv.La saveur amère.....	41
v.La saveur piquante.....	41
vi.La saveur acide.....	42
III.La phytothérapie : aperçu de la Pharmacopée Chinoise.....	43
A.Parties de plantes utilisées.....	43
i.Généralités.....	43
ii.Racines.....	43
iii.Feuilles.....	43
iv.Fleurs.....	43
v.Fruits.....	43
B.Conservation.....	44
C.Remèdes traditionnels.....	44
i.Objectifs.....	44
ii.Méthodes de préparation.....	45
a)Préparations au moyen de l'eau.....	45

b)Préparations au moyen du feu.....	45
c)Préparations au moyen de l'eau et du feu.....	45
iii.Types de remèdes.....	46
a)La décoction.....	46
b)Les poudres.....	46
c)Les pilules.....	46
d)Les colles, cataplasmes et pommades.....	47
e)Les remèdes liquides et les gouttes.....	47
iv.Les remèdes souverain, ministre, conseiller et ambassadeur.....	48
IV.La gymnastique médicale ou Qigong.....	49
A.La gymnastique statique.....	49
i.Définition.....	49
ii.Gymnastique posturale.....	49
a)Principe.....	49
b)Postures allongées.....	49
c)Postures assises.....	50
d)Postures debout.....	50
iii.Education de la volonté.....	51
iv.Contrôle respiratoire.....	52
B.La gymnastique dynamique.....	52
C.Mise en application.....	53
V.La massothérapie.....	54
A.Principes.....	54
B.Le Cun, l'unité de mesure corporelle.....	54
C.Actions physiopathologiques.....	55
i.Sur les mécanismes de défense de l'organisme.....	55
ii.Sur la vasomotricité.....	55
iii.Sur la circulation lymphatique.....	55
iv.Sur les muscles.....	56
v.Sur les articulations.....	56
D.Techniques fondamentales.....	56
i.La poussée.....	56
ii.La poussée circulaire.....	56
iii.L'acupression.....	57
iv.Le roulement.....	57
E.Contre-indications.....	57
VI.L'acupuncture et la moxibustion.....	58
A.Acupuncture.....	58
i.Principes.....	58
ii.Les points énergétiques.....	58
a)Valeur thérapeutique.....	58
b)Choix des points énergétiques.....	58
iii.Aiguilles.....	58
iv.Technique acupuncturale.....	59
a)Types de puncture.....	59
b)Direction des punctures.....	60
c)Contrôle énergétique.....	61
d)Durée de la puncture.....	61
e)Retrait de l'aiguille.....	61
v.Accidents.....	61
vi.Contre-indications.....	62

B. Moxibustion ou technique des moxas.....	62
i. Principes.....	62
ii. Préparation.....	62
iii. Techniques.....	63
a) Moxibustion directe.....	63
b) Moxibustion indirecte.....	63
iv. Incidents.....	64
v. Contre-indications.....	64
VII. Application de la médecine traditionnelle chinoise dans le traitement des troubles articulaires.....	65
A. Présentation de la pathologie selon la médecine traditionnelle chinoise.....	65
i. Physiopathogénie.....	65
ii. Arthralgies des types Vent-Froid-Humidité.....	65
iii. Arthralgies du type Chaleur.....	66
B. Diététique énergétique.....	66
i. Arthralgies des types Vent-Froid-Humidité.....	66
ii. Arthralgies du type Chaleur.....	67
C. Les remèdes selon la Pharmacopée Chinoise.....	67
i. La gentiane à grande feuille.....	67
a) Usage traditionnel.....	67
b) Véracité scientifique.....	68
ii. L'aconit.....	69
a) Usage traditionnel.....	69
b) Véracité scientifique.....	69
iii. Stephania tetrandra.....	70
a) Usage traditionnel.....	70
b) Véracité scientifique.....	71
D. Gymnastique médicale : exercices pour entretenir les articulations.....	71
i. Entretien du genou.....	71
ii. Tonifier les épaules.....	72
iii. Maintenir en bon état le poignet et la cheville.....	72
E. Massothérapie.....	72
i. Mobilisation passive des articulations.....	72
ii. Mobilisation vers la flexion.....	73
F. Acupuncture et moxibustion.....	74
i. Généralités.....	74
ii. Arthralgies du type Vent.....	74
iii. Arthralgies du type Froid.....	74
iv. Arthralgies du type Humidité.....	75
v. Arthralgies du type Chaleur.....	75
Conclusion.....	76
Bibliographie.....	77

Index des illustrations

Tai Ji.....	18
Les Cinq Eléments (8).....	19
Les correspondances (6).....	20
Planche des méridiens et ramifications, 1601 (11).....	21
Organes et Entrailles (12).....	23
Coeur et Méridien du Coeur (14).....	23
Foie et Méridien du Foie (14).....	23
Poumons et Méridien des Poumons (14).....	24
Rate et Méridien de la Rate (14).....	24
Reins et Méridiens des Reins (14).....	25
Intestin Grêle et Méridien de l'Intestin Grêle (14).....	25
Estomac et Méridien de l'Estomac (14).....	25
Gros Intestin et Méridien du Gros Intestin (14).....	26
Vésicule Biliaire et Méridien de la Vésicule Biliaire (14).....	26
Vessie et Méridien de la Vessie (14).....	26
Triple Réchauffeur (14).....	27
Méridien du Triple réchauffeur (14).....	27
Relations entre la langue et les organes et entrailles (21).....	33
Pouls radial (23).....	35
Exemples d'aliments de nature froide (26).....	39
Exemples d'aliments de nature fraîche (26).....	39
Exemples d'aliments de nature tiède (26).....	39
Exemples d'aliments de nature chaude (26).....	39
Exemples d'aliments de nature neutre (26).....	40
Exemples d'aliments de saveur salée (26).....	41
Exemples d'aliments de saveur sucrée (26).....	41
Exemples d'aliments de saveur amère (26).....	42
Exemples d'aliments de saveur piquante (26).....	42
Exemples d'aliments de saveur acide (26).....	42
Postures allongées, en décubitus dorsal (34).....	49
Posture allongée, en décubitus latéral (34).....	49
Posture assise, sur une chaise (34).....	50
Postures assises, en tailleur (34).....	50
Posture debout naturelle (34).....	51
Posture debout forcée (34).....	51
Les différentes mesures du cun (38).....	55
Technique de la poussée circulaire (40).....	56
Technique de la poussée (40).....	56
Technique de l'acupression (40).....	57
Technique du roulement (40).....	57
Aiguille en fleur de prunier (41).....	59
Les trois types d'aiguilles moderne (42).....	59
Les neuf aiguilles traditionnelles (42).....	59
Les bonnes positions pour l'acupuncture (42).....	60
Technique de la moxibustion directe par des rouleaux d'armoise (43).....	64
Utilisation de moxa en cône pour la moxibustion directe et indirecte au sel, pour le point de l'ombilic (43).....	64
Moxibustion indirecte au gingembre (43).....	64
Gentiane à grande feuille (47).....	67
Racine de gentiane à grande feuille (47).....	67

Mécanisme d'action des corticoïdes.....	68
Gentianine.....	68
Gentiopicroside.....	68
Racine d'aconit (47).....	69
Aconitine.....	70
Racine de Stephania tetrandra (47).....	70
Stephania tetrandra (47).....	70
Tétrandrine.....	71
Pressions et frictions sur les genoux (34).....	72
Mouvements des épaules (34).....	72
Mobilisation de l'épaule, première méthode (39).....	73
Mobilisation de l'épaule, deuxième méthode (39).....	73
Mobilisation de la hanche (39).....	73
Mobilisation du genou (39).....	73
Mobilisation de la hanche (39).....	73

Introduction

En ce début de troisième millénaire, l'efficacité et les prouesses de la médecine occidentale ne sont plus à démontrer. De plus, elle s'améliore chaque jour. Ainsi, depuis la révolution industrielle, soit le début de l'ère moderne, l'espérance de vie a considérablement augmenté, des maladies ont été éradiquées, des organes peuvent dorénavant être transplantés et les cancers ne sont plus automatiquement synonymes de mort imminente. Cependant, tous ces exploits sont bien souvent ternis par la mauvaise publicité occasionnée lors des scandales sanitaires. Ce n'est pas que la communauté ne veut plus se faire soigner par la médecine occidentale mais, une méfiance d'une part de la population, qui par ailleurs a toujours existé, est de cette manière entretenue au cours des générations. Cette défiance se manifeste principalement par un manque de confiance de la population envers les médicaments, sans parler de ceux qui les fabriquent, soupçonnant qu'on les empoisonne au moindre effet indésirable. A l'opposé, ceux, parmi la population générale, qui croient profondément en la médecine occidentale, ont bien souvent une perception manichéenne - la maladie étant le mal, et le médicament, le bien - et ont tendance à oublier qu'un médicament n'est pas sans risque et peut occasionner, et c'est presque une découverte à chaque fois, des effets secondaires. Dans tous les cas, la psychose générale peut très vite s'installer. Et comme si cela ne suffisait pas, que dire de la méfiance, pour ne pas dire la phobie, vis-à-vis des génériques, souvent irrationnelle, voire très hostile ?

Ainsi, pour toutes ces raisons et malgré la garantie de la qualité pharmaceutique, la population se tourne de plus en plus vers d'autres médecines dites alternatives ou douces, et parfois purement farfelues. On observe donc une recrudescence de praticiens pour l'homéopathie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, la médecine énergétique, l'ostéopathie et pour des médecines traditionnelles étrangères, les principales étant l'Ayurvêda et la médecine traditionnelle chinoise. Dans l'imagerie collective, toutes ces médecines paraissent inoffensives car elles reflètent toutes plus ou moins un côté naturel et par extension, à tort, que la nature est sans danger. Il n'y a qu'à voir l'effet de mode autour des produits autoproclamés biologiques que l'on retrouve quasiment partout ; de l'alimentation aux cosmétiques. Si l'on regarde ces médecines alternatives au travers de l'œillet du vieil adage : « l'herbe est toujours plus verte chez le voisin », on comprend très bien que l'aspect exotique attire en masse. D'autant plus qu'il y a toujours des personnes pour prétexter, sans preuve, une quelconque supériorité, et créant en fin de compte un effet de mode.

Cependant, les médecines alternatives ne sont pas toutes à mettre dans le même panier.

Certaines sont récentes à l'échelle de l'humanité, comme par exemple l'homéopathie qui est apparue à la fin du XVIIIe siècle, alors que d'autres, comme l'Ayurvèda ou la médecine chinoise sont plurimillénaires et, par conséquent, ont eu le temps de s'améliorer au cours du temps et de faire leurs preuves. Parmi ces deux dernières, c'est certainement la médecine chinoise qui a le plus de renommée au sein du grand public, notamment grâce à l'imagerie collective véhiculée, entre autres, par le cinéma, dans lequel on laisse souvent apparaître l'acupuncture ou des pots bouillonnants afin de réaliser un remède miracle. Pourtant, si l'on creuse un peu on s'aperçoit rapidement que, contrairement à son nom, elle est assez mal connue en occident.

La population orientale, et plus précisément chinoise, a recours à cette médecine depuis des millénaires et elle continue encore de l'utiliser de nos jours. Quant à la population occidentale ayant recours à la médecine chinoise, elle peut être divisée en deux catégories : celle qui l'utilise en complément de la médecine occidentale et celle ayant délaissé cette dernière pour son homologue asiatique. La question que l'on est en droit de se poser est simple : est-elle efficace ? Au vu de sa non perte d'influence en Chine, associée à l'espérance de vie élevée que l'on observe là-bas, il semble que oui. C'est pour cela qu'il est nécessaire de s'y intéresser de plus près afin de mieux connaître de quoi elle se compose et comment elle est utilisée.

I. Les fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise

A. Historique

Les origines de la médecine traditionnelle chinoise remontent à la nuit des temps, et se mêlent aux légendes. A la source, au III^e millénaire av J.-C., on raconte que trois Empereurs mythologiques auraient rédigé, chacun leur tour, les premiers ouvrages médicaux. Partant de rien, il aura fallu une période pendant laquelle les connaissances empiriques, sur les pathologies, ont été accumulées. Cette phase prend fin vers le Ve siècle av. J.-C., et de ces connaissances émerge un système médical cohérent. Il faut attendre jusqu'au III^e siècle ap J.-C., pour que soient préconisées les premières mesures diététiques préventives, permettant de ne plus seulement limiter la médecine à un acte curatif. Quant au premier codex pharmaceutique : le *Tang Ben Cao* ou matière médicale des Tang, il est rédigé sur ordre impérial en 659 ap J.-C.

Au cours du temps, les progrès des connaissances vont s'ajouter, les anciens livres sont corrigés et les usages traditionnels sont vérifiés. Cela conduit à la rédaction de la plus grosse œuvre : le *Ben Cao Gang Mu*, rédigé au XVI^e siècle, pendant plus de trente ans et qui est encore de nos jours le traité de matière médicale le plus exhaustif. Il décrit 1892 ingrédients, d'origine végétale, animale, ou minérale, il contient plus de 10 000 formules et de nombreuses informations sur la botanique, la pharmacopée, la zoologie, la minéralogie.

Suite à la révolution de 1911, qui met fin à la dynastie Qing, et par conséquent à l'Empire de Chine, une république est instaurée et elle a pour objectif d'ouvrir le pays vers la modernité, pour tenter de rattraper son retard sur l'occident à tel point qu'en 1929 des chinois formés à la médecine occidentale tentèrent d'interdire la médecine traditionnelle chinoise. Il fallut une pétition adressée au gouvernement pour que la médecine chinoise fut réhabilitée. La coexistence des deux systèmes a été codifiée sous Mao pour permettre une coopération.

B. Concept du *Qi*

i. Définition

Le terme chinois *Qi* désigne l'ensemble des énergies présentes dans la nature et l'être humain. C'est une énergie universelle, circulant dans les méridiens, indispensable à la constitution de l'organisme et à l'entretien de son activité vitale (1). Le *Qi* a deux origines : l'une innée, qui provient des parents, et l'autre acquise qui provient de l'Essence des

aliments.

ii.Fonctions du *Qi*

Le *Qi*, étant l'énergie vitale, il a plusieurs actions sur le corps humain. Avant tout, il distribue l'énergie et la maintient en mouvement. Il entretient l'information entre les organes, les entrailles, il maintient le sang dans les vaisseaux sanguins, les organes à leur place et prévient les pertes de liquides organiques (2). Le *Qi* réchauffe aussi l'organisme et active les fonctions de croissance et de développement de l'organisme. Il a une fonction immunitaire qui s'exprime dans la capacité à résister à la pénétration des énergies pathogènes et à lutter contre celles-ci lorsqu'elles ont déjà envahi l'organisme (3). Toutes ces actions sont dépendantes les unes des autres.

iii.Les différents *Qi*

Le *Qi* est au sens large du terme un ensemble d'énergies, il existe donc sous différentes formes. Pour chacune, on lui associe un qualificatif connotant sa fonction. On peut en dégager trois principales. Le *Qi* présent dans les méridiens et jouant le rôle de liaison entre les organes dans l'organisme est le *Jing Qi*. Le *Zheng Qi* est l'énergie saine de l'organisme, à l'opposé du *Xie Qi* qui est l'énergie pathogène (2). C'est ce dernier qui se manifeste sous la forme de facteurs déclencheurs de maladies.

C.Yin/Yang

i.Définition

Le Yin et le Yang sont le prolongement du concept du *Qi*, bien qu'ils ne soient ni l'un ni l'autre des énergies ou des substances, voire des éléments mythiques. Le concept Yin/Yang représente, pour faire simple, la dualité issue du caractère unique de l'énergie vitale. Ils ne peuvent exister l'un sans l'autre. Ces deux pôles se retrouvent dans toutes les choses et tous les phénomènes existants. En effet, la dualité Yin/Yang est omniprésente : il y a toujours deux aspects : un Yin et un Yang, car rien n'est réellement statique et les contraires s'alternent, à la fois opposés et complémentaires. De plus, la divisibilité du Yin/Yang est infinie : dans chaque catégorie, une nouvelle division peut être observée, et ce à l'infini. Chaque chose est classable selon sa dominante, soit Yin soit Yang (4). Le Yin/Yang est symbolisé par le Tai Ji. Il permet de bien comprendre le rôle et l'interdépendance des deux pôles qui s'engendrent mutuellement dans un perpétuel mouvement. Il faut cependant regarder ce symbole comme une sphère où chaque partie répond de façon symétrique à son

opposé (5).

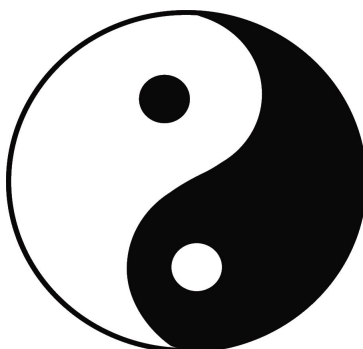


Illustration 1: Tai Ji

Le Yin et le Yang ne sont pas immuables mais, à l'opposé, dynamiques, par conséquent ils interagissent entre-eux. Ils sont indiscutablement interdépendants : pour que l'un existe il faut nécessairement que l'autre existe aussi. Ils s'opposent mutuellement : comme ils sont deux parties complémentaires mais aussi antagonistes, le développement excessif de l'un est empêché par l'autre (4).

ii. Yin/Yang dans la médecine traditionnelle chinoise

A l'état physiologique normal, le corps humain, possédant à la fois des caractères Yin et Yang (par exemple une hyperthermie est Yang et inversement une hypothermie est Yin), doit assurer en permanence le maintien de cet équilibre. Si ce dernier est rompu, au-delà d'une certaine limite, cela entraîne automatiquement un excès de l'un des composants et réciproquement une déficience, de l'autre composant. Cette dysharmonie entre le Yin et le Yang est la cause de nombreuses maladies, et ainsi toute démarche diagnostique doit prendre en compte les notions du Ying et du Yang (6).

D. Les Cinq Éléments ou les Cinq Mouvements

i. Définition

Les Cinq Éléments ou les Cinq Mouvements, représentent cinq phases dynamiques de l'énergie et sont assimilés à cinq substances emblématiques : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau. Ils représentent les étapes de transformation progressive. La théorie des Cinq Éléments est une méthode de classification de l'ensemble des objets et des phénomènes (7).

ii. Relations des Cinq Eléments

Puisque les Cinq Eléments sont des étapes lors de la transformation de l'énergie, ils sont donc interdépendants et tous reliés les uns aux autres.

Avant tout, ils sont reliés par la relation dite d'engendrement, c'est-à-dire que chacun des Cinq Eléments peut favoriser le développement du suivant dans l'ordre d'engendrement. L'Eau favorise donc le Bois, qui lui développe le Feu, et ainsi de suite avec la Terre, puis le Métal. De cette manière, chacun des Eléments a une relation privilégiée avec sa mère et son fils.

Ensuite, il y a la relation de domination, c'est-à-dire que chacun peut contenir le développement de l'Elément suivant, selon l'ordre de domination. Le Métal coupe le Bois, qui couvre la Terre, qui endigue l'Eau, qui éteint le Feu, qui fond le Métal. Comme pour l'ordre d'engendrement, les Eléments ont des relations privilégiées, ici avec leur dominant et leur dominé.

Bien évidemment, ces deux systèmes sont complémentaires et l'on arrive au point où chaque Elément entretient au final une relation unique avec chacun des quatre autres. Certes, cette forme de classification est plus complexe et imagée que la dualité du Yin/Yang mais elle illustre encore mieux les relations d'équilibre énergétique.

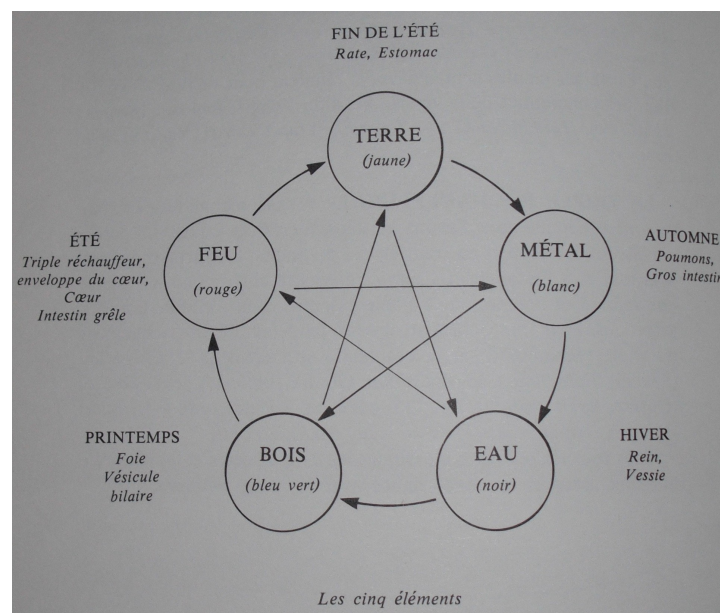


Illustration 2: Les Cinq Eléments (8)

Ces deux premières relations sont physiologiques, il en existe deux autres, qui elles sont pathologiques et qui, comme les relations physiologiques, sont complémentaires.

La première d'entre elles est la relation d'oppression, où chacun des Cinq Eléments peut dans une situation de déséquilibre – dominateur puissant ou dominé faible - conquérir l'Elément qui le suit selon le même ordre de domination. La dernière des relations, celle dite d'outrage, signifie que chacun d'eux, peut dans une situation de déséquilibre, se révolter contre celui qui a naturellement pour fonction de le dominer. On a donc un cycle inversé (7).

iii. Correspondances des Cinq Eléments

Selon la médecine traditionnelle chinoise, il existe des correspondances entre les phénomènes naturels et les différents constituants de l'organisme. La méthode utilisée pour établir ces correspondances, consiste à suivre l'évolution des phénomènes naturels et à étudier leur influence sur les différents constituants de l'organisme et ainsi, grâce aux Cinq Mouvements, on peut établir les rapports des phénomènes extérieurs avec les différentes parties du corps (9).

Phénomènes naturels					Phénomènes corporels					
Cinq Saveurs	Cinq Couleurs	Cinq Energies	Cinq Transformations	Cinq Saisons	Cinq Mouvements	Cinq Organes	Cinq Entrailles	Cinq Sens	Cinq Couches	Cinq Eléments Psychiques
Aigre	Vert	Vent	Naissance	Printemps	BOIS	Foie	V.B.	Yeux	Muscles	Colère
Amer	Rouge	Chaleur	Croissance	Eté	FEU	Cœur	I.G.	Langue	Vaisseaux	Joie
Doux	Jaune	Humidité	Transformation	Fin d'Eté	TERRE	Rate	E	Bouche	Chair	Souci
Piquant	Blanc	Sécheresse	Déclin	Automne	METAL	Poumon	G.I.	Nez	Peau et Poils	Tristesse
Salé	Noir	Froid	Stagnation	Hiver	EAU	Rein	V	Oreille	Os et Moelle	Peur

Illustration 3: Les correspondances (6)

Afin d'illustrer les correspondances, partons au printemps : la végétation reprend son activité et la première manifestation de l'énergie vitale est la pousse des feuilles. L'Elément Bois est donc le symbole du printemps. Quant à l'organisme humain, il suit ce mouvement de transformation de la nature, et parmi les cinq organes, c'est le foie, qui grâce à ces fonctions métaboliques, répond parfaitement à cette transformation d'où la correspondance Printemps-Bois-Foie. On peut aller plus loin car le foie est en lien avec la vésicule biliaire,

de plus son méridien principal se ramifie aux muscles, et au niveau clinique, certaines maladies peuvent se manifester à l'extérieur au niveau de la peau par la couleur verte d'où Printemps-Bois-Foie-Vésicule biliaire-Muscles-Vert.

iv. Les Cinq Eléments dans la médecine traditionnelle chinoise

La théorie des Cinq Eléments, via les correspondances, est omniprésente dans les méthodes de diagnostic. En effet, les couleurs du teint, les intonations de la voix, les différents types de pouls, les modalités d'amélioration ou d'aggravation des symptômes et tous les autres éléments d'investigation peuvent être classés selon les Cinq Eléments (7). Elle est également utile au niveau thérapeutique puisque les natures et saveurs des ingrédients, utilisés dans la pharmacopée, sont aussi liées à cette théorie.

E. Méridiens et ramifications

i. Définition

Les Méridiens et leurs ramifications sont le système de communication qui permet la circulation perpétuelle du *Qi* et du sang dans tout l'organisme. Ils sont régulés dans les organes ou les entrailles et irriguent tout l'organisme, en superficie comme en profondeur, en haut comme en bas (10). Cet ensemble constitue un vaste système organique.



Illustration 4: Planche des méridiens et ramifications, 1601 (11)

Ce système est essentiellement divisé en douze Méridiens principaux reliés aux organes et entrailles dont ils empruntent le nom. Ils sont la voie principale de communication pour le *Qi* et le sang. En acupuncture ou en moxibustion, on utilise les points présents sur leur trajet. Il existe aussi des ramifications ou collatéraux qui constituent un réseau dense comprenant les quinze collatéraux distincts - un par Méridien principal dont ils dérivent et circulent dans sa proximité - et une quantité importante et non définie de collatéraux superficiels et de capillaires (11).

ii.Fonctions des Méridiens

Le système des Méridiens permet la circulation du *Qi* et du sang, pour entretenir et nourrir les viscères et différents tissus, autrement dit, ils instaurent les fonctions physiologiques normales (10). Les Méridiens assurent également la transmission d'informations et de stimuli divers entre toutes les composantes de l'organisme, favorisant ainsi sa cohérence. De plus, ils régulent des excès et des insuffisances, par un effet de compensations mutuelles, afin de maintenir l'équilibre énergétique de l'organisme (11).

iii.Les Méridiens dans la médecine traditionnelle chinoise

Le système des Méridiens est utile dans le diagnostic : il explique certains symptômes et les intègre dans un cadre clinique précis. Par exemple, le Méridien du foie passe par les flancs et les côtes, on rencontrera donc des symptômes tels que douleur de la poitrine et des flancs dans plusieurs syndromes du foie (11). Les Méridiens servent aussi au traitement des maladies puisque l'acupuncture, la moxibustion et le massage sont des techniques thérapeutiques qui reposent entièrement sur le système des Méridiens.

F.Conception énergétique du corps dans la médecine traditionnelle chinoise

i.Généralités

Dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise, l'« organe » désigne les énergies viscérales circulant dans l'organisme. On les classe dans deux catégories : les Organes, qui ont pour fonction de produire et stocker le *Qi*, le sang, et les liquides organiques, et les Entrailles, qui transportent et transforment les substances mais ne les conservent pas (12).

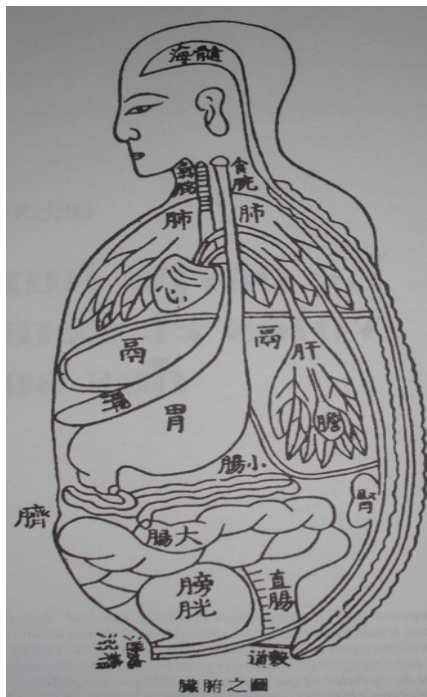


Illustration 5: Organes et Entrailles (12)

ii. Les Cinq Organes

a) Cœur

Le Cœur est le maître souverain des activités vitales de l'organisme, c'est lui qui commande les activités des Cinq Organes et Six Entrailles. C'est lui qui régit le mental, il est le siège des émotions liées à la joie, mais aussi la capacité de jugement. Il régit également les fonctions de réchauffement de l'ensemble de l'organisme et, comme dans sa perception occidentale, il est le centre de la circulation sanguine (12).

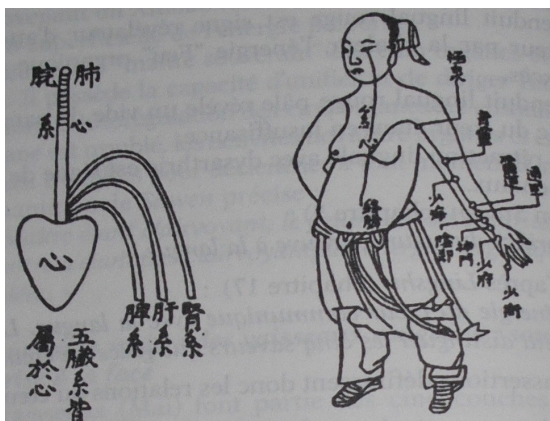


Illustration 6: Cœur et Méridien du Cœur (14)

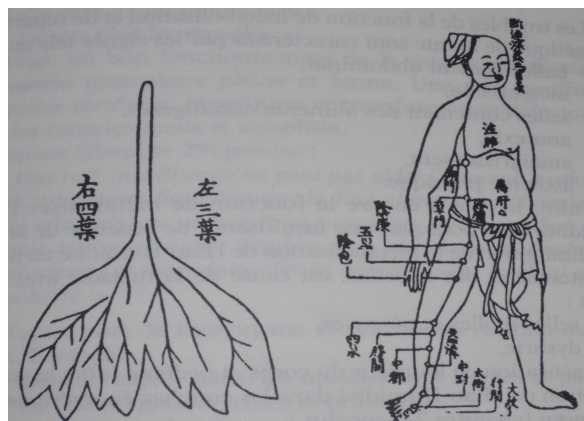


Illustration 7: Foie et Méridien du Foie (14)

b) Foie

Le Foie régule la circulation du *Qi* et du sang dans l'organisme, c'est lui qui maintient le volume sanguin stable. C'est également lui qui dirige le métabolisme général de l'organisme et donc le Foie exerce une fonction de général sur le système organique : il a un rôle décisif de défense contre les maladies induites par l'énergie perverse (13).

c) Rate

La Rate régule le métabolisme alimentaire, elle gouverne le transport et la transformation lors de la digestion. Son rôle principal est d'extraire les essences subtiles des aliments et boissons reçus par l'Estomac, puis de les transporter dans tout le corps afin de nourrir les tissus (12).

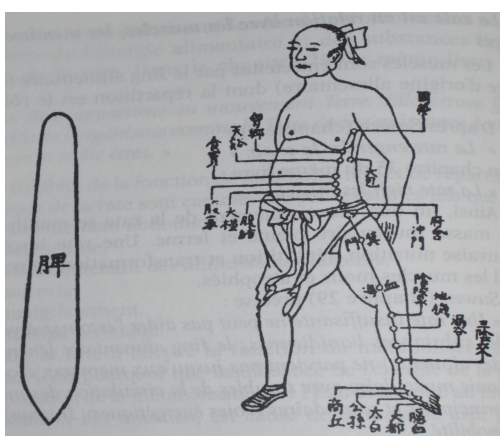


Illustration 9: Rate et Méridien de la Rate (14)



Illustration 8: Poumons et Méridien des Poumons (14)

d) Poumons

Les Poumons gouvernent le *Qi* : ils captent une partie de l'énergie externe venant de l'air, et ils reçoivent aussi l'énergie des aliments, métabolisée par la Rate et l'Estomac. Comme dans leur perception occidentale, ils assurent la fonction respiratoire. Les Poumons sont sensibles, recevant tous les agents pathogènes externes, ils sont donc concernés dans toutes les maladies infectieuses courantes. De plus, ils sont facilement affectés par les énergies perverses internes provenant d'un autre organe (12).

e) Reins

Les Reins sont principalement la réserve énergétique fondamentale du corps. En cas de nécessité, ils compensent les déficiences des autres organes ou entrailles, au préjudice des forces vitales les plus essentielles (12). Au cours de la vie, l'épuisement progressif du *Qi* des Reins, est responsable des différentes étapes du vieillissement.

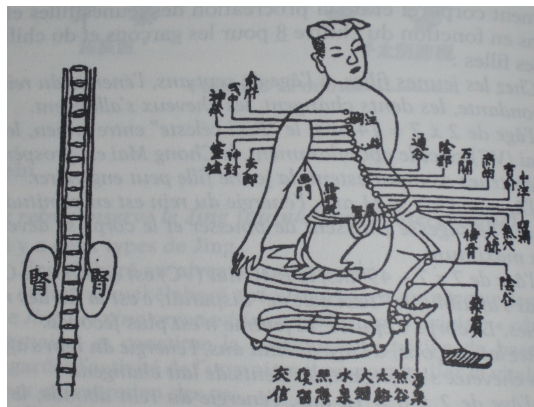


Illustration 10: Reins et Méridiens des Reins (14)

iii. Les Six Entrailles

a) Estomac

L'Estomac gouverne la réception et la digestion des aliments et boissons. Ainsi, il est la source de nutrition des autres organes et entrailles, c'est lui qui régénère l'énergie acquise, pour l'activité de l'organisme et qui préserve l'énergie innée (13).

b) Intestin grêle

L'Intestin grêle recueille les substances issues de l'Estomac et poursuit leurs transformations afin de séparer le pur et l'impur, c'est-à-dire extraire les nutriments. C'est à travers les villosités intestinales que l'Essence des aliments est absorbée (12). Enfin, l'Intestin grêle envoie la partie solide des résidus vers le Gros intestin et la partie liquide vers la Vessie.

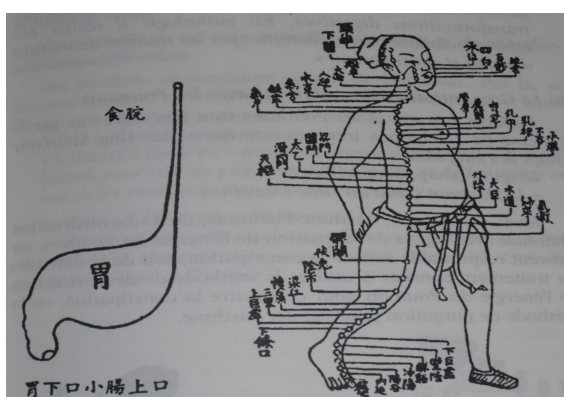


Illustration 12: Estomac et Méridien de l'Estomac (14)



Illustration 11: Intestin Grêle et Méridien de l'Intestin Grêle (14)

c) Gros intestin

Le Gros intestin gouverne le transit des déchets alimentaires. Il transporte et évacue les

selles, mais il participe encore aux transformations digestives puisqu'il assèche les selles en absorbant l'eau résiduelle.

d) Vésicule biliaire

La Vésicule biliaire stocke et sécrète la bile, produite par le Foie, vers l'Intestin grêle. Elle a donc un rôle essentiel dans la digestion. Elle entretient avec le foie des relations réciproques. C'est aussi elle qui gouverne la détermination, permettant d'élaborer un jugement, de prendre une décision, sans être influencé par la peur ou la pression psychologique (12).



Illustration 13: Gros Intestin et Méridien du Gros Intestin (14)



Illustration 14: Vésicule Biliaire et Méridien de la Vésicule Biliaire (14)

e) Vessie

La Vessie est le lieu de rassemblement du liquide organique et des urines et de leur évacuation. L'excrétion est liée aux facteurs météorologiques ; en temps chaud, la transpiration est forte et les urines peu abondantes, en temps froid, la transpiration est rare et les urines sont abondantes (13).

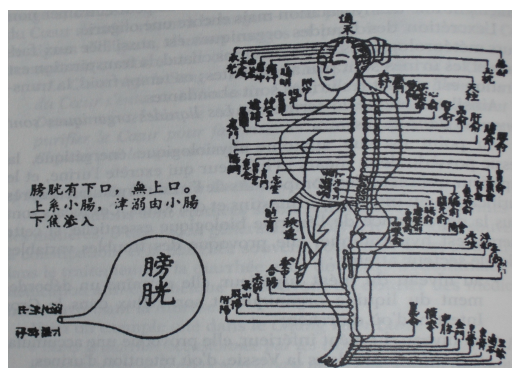


Illustration 15: Vessie et Méridien de la Vessie (14)

f) Triple réchauffeur

Le Triple réchauffeur ou *San Jiao* est une « entraille » différente des autres car elle n'a pas de forme physique. En fait, on regroupe sous le concept du Triple réchauffeur un certain nombre de fonctions physiologiques. Son activité est une synthèse de l'ensemble des activités viscérales, les organes et entrailles peuvent être répartis en fonction de l'anatomie du *San Jiao* (12).



Illustration 17: Méridien du Triple réchauffeur (14)

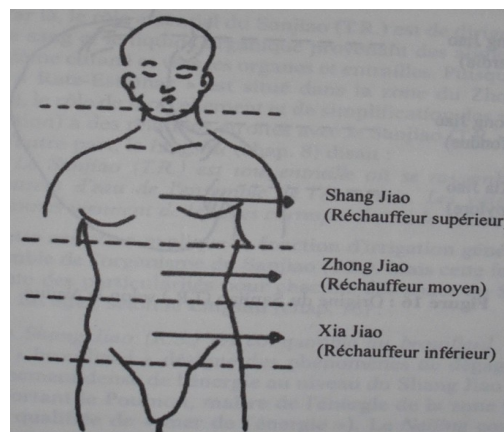


Illustration 16: Triple Réchauffeur (14)

Le réchauffeur supérieur, qui réunit cœur et poumons, diffuse l'essence subtile des aliments, et est responsable de la circulation et de la régularisation du *Qi* ainsi que du sang (12).

Le réchauffeur moyen, réunit rate et estomac, est responsable de la digestion, de la transformation et du transport de l'essence subtile des aliments ainsi que de la production du *Qi* et du sang (12).

Quant au réchauffeur inférieur, qui réunit reins, vessie, intestin grêle et gros intestin, il assure l'évacuation des déchets vers l'extérieur (13).

iv. Le Sang

Le sang est une forme matérielle du *Qi*, mais à la différence de celui-ci, il n'existe qu'une sorte de sang. Comme dans la médecine occidentale, il est décrit comme un liquide nutritif rouge qui circule dans les vaisseaux. Cependant, sa circulation est due à l'énergie de déplacement du *Qi* dont il est le support (2). Le sang a une fonction essentielle : nourrir. En effet, en circulant, le sang apporte les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

v.Le Shen

Le *Shen* est l'énergie mentale qui commande l'ensemble des activités physiologiques normales de l'organisme, par conséquent, il ne peut être isolé du corps (13). Ses fonctions sont liées à la pensée, la compréhension, l'intelligence, le sommeil, la mémoire, la concentration, la vigilance,... En cas de maladie, le *Shen* se manifeste de façon anormale : vue trouble, asthénie psychique, délire onirique, confusion mentale...

vi.Le liquide organique

Le liquide organique désigne l'ensemble des substances liquidiennes normales de l'organisme élaborées à partir des aliments et des boissons (13), c'est-à-dire sueur, salive, mucosité, liquide articulaire, liquide céphalo-rachidien, bile, lymphe,... Le liquide organique a pour fonctions d'humidifier et de nourrir les tissus en les imbibant puisqu'il contient des substances nutritives (3). Bien que le sang ne soit pas un liquide organique, ce dernier permet tout de même de compléter le volume sanguin, de lubrifier et fluidifier les vaisseaux. Le liquide organique régule la température du corps et l'adapte aux variations climatiques en jouant sur la production d'urine et la transpiration.

G.Causes des maladies

i.Les Six Energies Perverses

a)Définition

Le concept des Six énergies perverses est issu de celui des Six énergies climatiques, à savoir le Vent, le Froid, la Chaleur, l'Humidité, la Sécheresse, le Feu. Elles constituent l'ensemble des variations climatiques, et donc des énergies, présentes au fil des quatre saisons. Chacune d'entre elles peut devenir pathogène, pour un organisme affaibli, si elle est présente en excès ou si elle est déplacée par rapport à la normale (15). Ces énergies peuvent être présentes seules ou en association. Etant liées aux variations climatiques et donc à l'environnement extérieur, elles progressent généralement de la surface, par la peau ou les voies respiratoires, vers la profondeur.

b)Le vent

Le vent est dominant au printemps, il est à l'origine de nombreuses maladies, induites par son infiltration via la peau et/ou les voies respiratoires : toux, céphalées, obstruction nasale, rhinorrhée (16). Le vent sert aussi de vecteur pour d'autres facteurs pathogènes, c'est pour

cela qu'on le rencontre très souvent. Comme il a tendance au mouvement et au changement, les symptômes qu'il produit sont intermittents et ses maladies sont évolutives (15).

c)Le froid

Le froid est caractéristique de l'hiver et, comme le vent, il pénètre le corps. Il inhibe la circulation du *Qi* et du sang qui perdent leur fluidité et donc stagnent, entraînant des douleurs sévères (15).

d)La chaleur

La chaleur, dominante en été, épuise le *Qi* et blesse le liquide organique puisque la transpiration abondante réduit les fluides et entraîne le *Qi* avec lui. La chaleur est une énergie pathogène responsable d'une fièvre élevée avec transpiration, de l'agitation, de l'anxiété, de la soif et un teint rouge. Elle se combine souvent à l'humidité provoquant nausées, diarrhées et sensation de lourdeur du corps (15).

e)L'humidité

On dit que l'humidité prolonge l'été, c'est en effet à la fin de celui-ci que la majorité des maladies sont causées par cet excès. L'humidité s'accumule dans les viscères, les méridiens et les tissus, ce qui gêne la circulation du *Qi*, produisant des symptômes tels que la distension abdominale, des selles molles, un appétit diminué, une oligurie, une sensation de pesanteur physique et mentale ainsi que des urines troubles et la peau grasse. Cette accumulation fait que les maladies sont chroniques et évoluent lentement. Elles s'aggravent à chaque changement de temps (16). L'eau ayant tendance à descendre, l'humidité est souvent responsable de pathologie au niveau des membres inférieurs comme des œdèmes.

f)La sécheresse

La sécheresse présente en automne, a un effet déshydratant ce qui agresse le liquide organique causant une sécheresse des muqueuses, des lèvres gercées et une oligurie.

g)Le feu

Le feu consomme le *Qi* et vaporise le liquide organique produisant de la soif, voire un dessèchement de l'organisme : ce sont des maladies extrêmement graves. Lorsque le feu chauffe le sang, cela le pousse à sortir des vaisseaux conduisant à des épistaxis, des hématomèses,... (15) Les flammes ayant tendance à monter, le feu est souvent responsable de pathologies touchant fréquemment le haut du corps comme une forte fièvre, une pharyngite ou des douleurs oculaires.

ii. Les Sept Sentiments

a) Définition

Comme les énergies climatiques, les réactions émotionnelles, lorsqu'elles sont en excès, peuvent perturber l'organisme. Elles sont au nombre de sept et sont ; la joie, la colère, l'inquiétude, la réflexion, la tristesse, la peur et l'émotion. A l'inverse des énergies pathogènes externes, qui doivent se frayer un chemin dans l'organisme, les sept sentiments ont eux la faculté d'affecter directement les organes, causant les maladies ou favorisant leur apparition. De plus, en appliquant les correspondances issues du concept des cinq mouvements à ces énergies, on constate qu'en réalité, puisqu'elles entretiennent chacune une relation privilégiée avec chacun des cinq organes, il n'en reste essentiellement que cinq.

b) La joie

La joie, en relation avec le cœur, harmonise la pensée, rendant l'énergie vitale fraîche et dispose, et régularise l'énergie nutritive ainsi que l'énergie défensive pour maintenir la santé (16). Cependant, la joie est responsable d'un relâchement du *Qi*, qui, s'il est trop marqué, n'héberge plus correctement le *Shen* favorisant l'apparition d'une alternance d'euphorie et de dépression (15).

c) La colère

La colère perturbe les fonctions du foie et produit donc un *Qi* du foie à contre-courant. En s'élevant, le *Qi* entraîne le sang avec lui, puisque le sang lui sert de support, provoquant des vertiges, des céphalées, un teint rouge et des acouphènes (15).

d) La tristesse

La tristesse, en relation avec les poumons, diminue le *Qi* ce qui est responsable d'une fonction respiratoire altérée et d'un épuisement de l'énergie du corps (15). Cet excès conduit à divers symptômes tels que l'essoufflement, une voix éteinte, un abattement physique et moral, une perte de l'initiative...

e) La réflexion

La réflexion, sentiment lié à la rate, s'appuie entièrement sur le *Shen* afin de résoudre un problème. Toutefois, une trop longue intensité de réflexion nuit au *Shen* (17) et bloque le *Qi*, perturbant la digestion et causant ainsi une perte d'appétit, un amaigrissement et une distension abdominale.

f)La peur

La peur, liée aux reins, agite le *Qi*, conduisant à rompre l'équilibre entre le *Qi* et le sang ce qui entraîne des palpitations, de la nervosité, de l'insomnie,... En faisant descendre brutalement le *Qi*, la peur provoque une incontinence urinaire et fécale (15).

iii.Les boissons et l'alimentation

L'alimentation, tout comme l'eau, sont indispensables à la vie. Depuis très longtemps, les chinois ont compris qu'elles étaient toutes les deux sources de maladies et ce dans trois situations : premièrement, lorsque que l'on mange, ou on boit trop, les abus sont source de différentes pathologies, deuxièmement, lorsque l'on consomme des substances impropres à la consommation, que ce soit des aliments dégradés, contaminés, ou toxiques et dernièrement, lorsque le régime alimentaire est déséquilibré. Ces erreurs alimentaires sont communes à celles de la médecine occidentale. Cependant, certaines recommandations sont propres à la médecine traditionnelle chinoise comme, par exemple, il est déconseillé d'avoir une alimentation trop grasse car elle peut provoquer des phénomènes d'humidité et de chaleur (17), causant un embarras gastrique, des glaires abondantes ou une oppression thoracique.

iv.Les maladies épidémiques

Les maladies épidémiques, contagieuses, se propagent et se transmettent indépendamment d'un excès climatique particulier.

H.Méthodes de diagnostic

i.Les huit règles

a)Généralités

Les huit règles ont pour cible de poser un diagnostic reproductible et objectif par un classement des déséquilibres de l'organisme selon quatre couples fondamentaux (18) ; extérieur et intérieur, froid et chaleur, vide et plénitude ainsi que Yin et Yang. Aucun des composants ne peut être exclu ou pris isolément.

b)Extérieur et intérieur

Le couple extérieur et intérieur permet de déterminer le siège de la maladie, permettant alors d'estimer son stade d'évolution.

La maladie est extérieure si elle est due à une atteinte d'une des six énergies perverses (19) au niveau de la peau, des muscles, des méridiens et même des voies respiratoires. Ce sont des maladies aiguës et soudaines ayant souvent le même tableau clinique, à savoir : fièvre, frissons, nez bouché, céphalées, myalgies ou arthralgies.

A l'inverse, on considère que la maladie est intérieure si elle localisée dans toutes les autres parties du corps : essentiellement les organes et entrailles. Elle est généralement causée par un déséquilibre d'un ces cinq sentiments principaux, mais aussi par la fatigue ou l'alimentation (18), voire par la pénétration d'un agent pathogène externe. A l'opposé des maladies extérieures, les symptômes sont ici variés et souvent en lien avec une pathologie chronique.

Il existe également des pathologies complexes, soit évolutives de l'un des paramètres vers l'autre, soit présentant en même temps les deux syndromes.

c)Froid et chaleur

Les paramètres froid et chaleur sont ceux qui permettent d'indiquer la nature de la maladie et ses caractéristiques.

Le froid correspond à une atteinte de l'organisme par l'agent pathogène externe du froid. En cas de syndrome froid, des signes sont caractéristiques : les gestes sont lents et mesurés, l'attitude du patient est effacée, le corps et les extrémités sont froids, la douleur et les symptômes sont améliorés par la chaleur (18).

Quant à la chaleur, elle traduit une atteinte du corps par l'agent pathogène externe de la chaleur, ou par un excès d'aliments de nature chaude. Dans cette situation, les gestes sont rapides, le malade est agité et parle trop, le corps est chaud (18).

Ces deux paramètres ne sont pas exclusifs, il existe également des syndromes mixtes ou bien évoluant du chaud vers le froid et réciproquement.

d)Vide et plénitude

Le couple vide et plénitude permet d'apprécier l'état de l'énergie saine du corps, *Zheng Qi*, par rapport à l'énergie pathogène, *Xie Qi*. Cette distinction contribue à définir l'axe thérapeutique : la tonification ou la dispersion.

Le vide représente la quantité insuffisante d'énergie essentielle ou *Zheng Qi*, due généralement à un défaut de production par une alimentation insuffisante, un surmenage, une maladie ou une hémorragie. Le vide s'observe le plus souvent avec les pathologies chroniques (18).

Quant à la plénitude, elle caractérise l'excès d'énergie pathogène ou *Xie Qi*, due, sans surprise, à la pénétration dans le corps d'une énergie pathogène d'origine externe.

Comme pour les autres couples, il existe des syndromes complexes : enchevêtrement des deux paramètres ou évolution de l'un vers l'autre.

e)Yin/Yang

Le Yin et le Yang sont les deux points fondamentaux qui englobent les six autres éléments et permettent de catégoriser deux types de syndrome : soit Yin, soit Yang (18).

Le syndrome Yin est une synthèse entre les syndromes de profondeur, de froid et de vide. Quant au syndrome Yang c'est une synthèse des syndromes de surface, de chaleur et de plénitude (19).

ii.Les quatre éléments de diagnostic

a)Observation

Le diagnostic, pour le médecin chinois, commence dès l'entrée du patient dans le cabinet de consultation. Il observe ainsi sa façon de se déplacer, sa morphologie et son attitude physique (20). Cette première observation sert aussi à apprécier le teint du visage. A l'état normal, il doit refléter un mélange des cinq couleurs (correspondant aux cinq mouvements) tandis qu'à l'état pathologique, une anomalie de la couleur donnera une indication sur l'organe incriminé (21). L'observation passe aussi par l'examen de la tête, des cheveux, du cou, des oreilles, du nez, des lèvres, de la gorge, et surtout de la langue. C'est cette dernière qui est un aspect indispensable au diagnostic. En effet, étant vascularisée, elle permet de jauger l'équilibre entre le *Qi* et le sang (21), par analyse de sa forme, sa couleur et son enduit lingual. Tous ces éléments fournissent des indications sur ce qui se passe à l'intérieur du corps, en suivant le principe que tout ce qui se manifeste à l'extérieur est l'expression de ce qu'il se passe à l'intérieur.

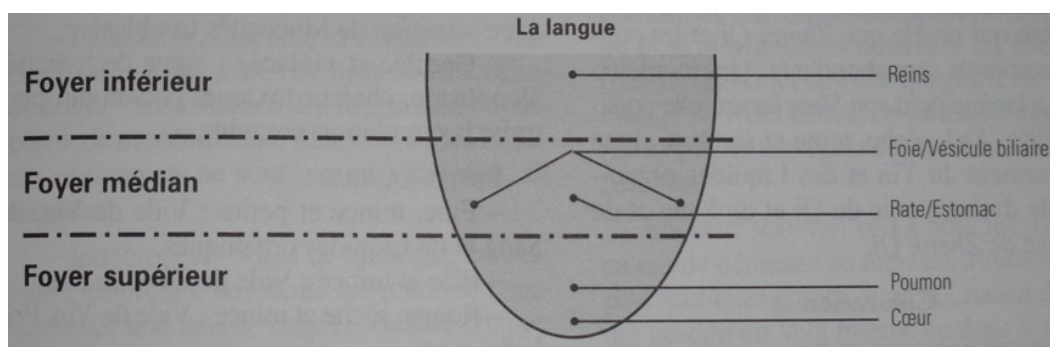


Illustration 18: Relations entre la langue et les organes et entrailles (21)

b)Audition et olfaction

L'important ici est d'écouter la voix du patient, sa cohérence verbale et les divers bruits émis par le malade : toux, hoquet, soupirs, sifflements... Si ces derniers se rapprochent de l'auscultation pratiquée par les médecins occidentaux, sa manière de parler quant à elle, est plus caractéristique. En effet, elle peut indiquer au médecin quel organe est atteint. En cas de problème au son de la voix, le poumon est le principal organe concerné, et si la cohérence verbale laisse à désirer, le cœur est l'organe visé puisque c'est celui qui gouverne le *Shen* ou la volonté (22).

Pour ce qui est des odeurs, elles concernent les odeurs corporelles du malade, l'haleine, celle des crachats, voire celle des selles et urines. Aujourd'hui, cet aspect est moins répandu bien que permettant des interprétations. Traditionnellement, les odeurs similaires à celles d'œufs pourris sont à distinguer des odeurs piquantes. Les premières sont dues à l'excès d'énergie pathogène de la chaleur et les autres à celle du froid (20).

c)Interrogatoire

L'interrogatoire est une étape indispensable au diagnostic. Son objectif est de reconstituer l'histoire de la maladie. Bien que ses principes soient identiques à ceux de l'interrogatoire pratiqué en médecine occidentale, il se démarque par les notions fondamentales des couples Yin et Yang, vide et plénitude, extérieur et intérieur, ainsi que froid et chaleur. De cette manière, l'interrogatoire se fait sous la forme de questions ouvertes, concernant le mode de vie, les antécédents médicaux, l'historique et le développement de la maladie, puis les questions concernant le froid et la chaleur afin d'avoir une évaluation exacte de l'état énergétique d'un patient, ainsi que de son schéma de déséquilibre (20).

d)Palpation

La palpation comprend deux parties : la palpation des différentes parties du corps, à l'occidentale, et la palpation des pouls. Cette dernière est, avec l'examen de la langue, un des points essentiels de l'investigation clinique en médecine chinoise. Comme les pouls sont directement liés à l'activité du sang et du *Qi*, la palpation donne les informations concernant la nature de la maladie ainsi que sa localisation (23), en définissant l'état du *Qi* et du sang. Il existe trois localisations pour prendre le pouls : la méthode des trois divisions, des neuf emplacements et la méthode des pouls radiaux. La plus simple est la méthode des pouls radiaux ; elle consiste à prendre le pouls au niveau des poignets, elle se retrouve aussi dans la médecine occidentale. En médecine chinoise, pour une bonne palpation des pouls radiaux, on distingue trois sections où le praticien doit placer

correctement ses doigts. La barrière, point central, se situe au niveau de la styloïde radiale, le pouce, deuxième section, est juste à côté et comme son nom l'indique, il est orienté vers le pouce. Quant au dernier, le pied, il est orienté dans l'autre direction. Le pouls doit être régulier et être perceptible. S'il y a une altération des critères par rapport à l'état physiologique alors le pouls est pathologique. De cette manière, les chinois ont défini vingt huit pouls pathologiques différents (23).

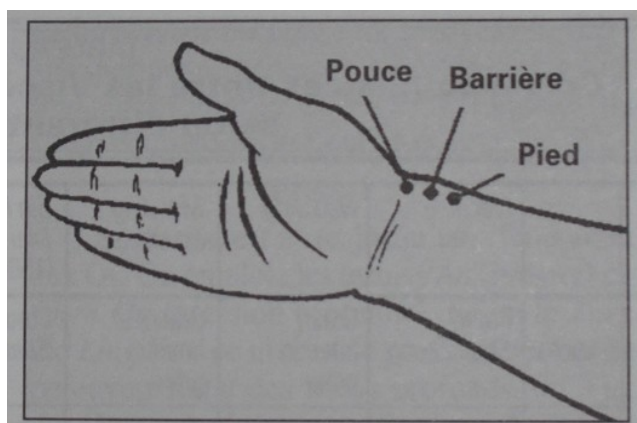


Illustration 19: Pouls radial (23)

I.Règles thérapeutiques : Huit techniques fondamentales

i. Sudorification

La sudorification concerne les maladies localisées sur la partie superficielle du corps. Cette technique consiste à arrêter la progression de l'énergie pathogène vers l'intérieur et l'élimine. Le but est de dilater les pores de la peau pour que la transpiration serve de vecteur et chasse cette énergie (18). Elle se pratique avec des médicaments ou des points énergétiques, sur les méridiens, pouvant dilater ces pores. La sudorification est contre-indiquée à partir du moment où l'énergie perverse a gagné l'intérieur, mais aussi en cas de dermatose aiguë ou d'hémorragie (18).

ii.Vomification

La vomification est une méthode d'urgence qui peut se faire soit par l'emploi de vomitifs, soit par l'utilisation de points énergétiques. L'objectif de cette technique est d'évacuer l'énergie perverse ou tout autre élément pathogène, incluant les aliments digérés ou toxiques, présents dans le Triple réchauffeur ou *San Jiao* (24). En évacuant rapidement ce qui doit l'être, on empêche ainsi une évolution vers les intestins, signe d'une aggravation. En effet, on passerait de l'extérieur vers l'intérieur. La vomification est contre-indiquée

chez les malades de faible constitution, les sujets âgés, les femmes enceintes et les asthmatiques (25).

iii.Purgation

La purgation est une technique employée contre les maladies situées à l'intérieur du corps. Elle aide le Triple réchauffeur, notamment la partie inférieure, ou *San Jiao*, à éliminer l'énergie perverse localisée au niveau digestif (18). Pour cela, il convient d'évacuer les matières fécales présentes dans le gros intestin via des médicaments ou des points énergétiques. On l'utilise en cas d'affection gastro-intestinale, de constipation ou dans la concentration de chaleur perverse. La purgation est contre-indiquée chez les malades de faible constitution, les sujets âgés ou après un accouchement.

iv.Régulation

La régulation est utilisée pour des situations complexes afin de régulariser et d'harmoniser les énergies corporelles (24). C'est principalement utilisé lorsque l'énergie perverse est localisée entre la couche extérieure et la couche intérieure. On utilise alors cette méthode qui exerce deux actions contradictoires au même moment (25), comme par exemple tonifier et disperser ou bien réchauffer et rafraîchir. La régulation est cependant contre-indiquée quand l'énergie perverse a atteint l'intérieur.

v.Calorification

La calorification est une technique utilisée pour traiter les maladies causées par l'énergie perverse du froid (25). Elle utilise donc des médicaments ou des points énergétiques, sur les méridiens, calorifiques. La calorification est contre-indiquée pour traiter les maladies causées par l'énergie perverse de la chaleur.

vi.Purification

La purification est une méthode utilisée pour traiter les maladies dues à l'énergie perverse de la chaleur. Elle utilise donc des médicaments « froids », c'est-à-dire qu'ils permettent de rafraîchir l'organisme. De même, elle peut utiliser des points énergétiques pour obtenir les mêmes effets (24). La purification est par conséquent indiquée pour diminuer la fièvre. Elle permet de préserver le liquide organique. La purification est contre-indiquée chez les personnes de faible constitution.

vii.Tonification

La tonification est une technique thérapeutique utilisée pour traiter les maladies qui se manifestent par des signes d'insuffisance du *Qi* ou du sang ou de certains organes (18). L'objectif est que les différentes composantes en état d'insuffisance reprennent leur équilibre Yin/Yang. Pour cela, on utilise soit des médicaments, soit des points énergétiques qui agiront dans le secteur compromis. De plus, la tonification permet également d'expulser l'énergie perverse présente dans l'organisme (24).

viii.Dispersion

La dispersion est une méthode utilisée pour les maladies dues à la plénitude, mais aussi à l'accumulation de l'énergie, du sang ou des glaires. Pour cela, elle active la circulation de l'énergie et évite sa stagnation. La dispersion permet aussi, via les propriétés de certains remèdes, de dissoudre l'entassement de matières dures. Elle est donc indiquée pour les maladies chroniques (18). Elle ne cherche pas à évacuer mais à dissoudre les énergies tout comme les composantes matérielles, tel le sang ou les glaires (24). La dispersion est contre-indiquée en cas de vide d'énergie ou d'œdème.

II.La diététique énergétique : choisir correctement les aliments

A.Les Quatre Natures

i.Définition

La nature d'un aliment est une caractéristique essentielle, qui correspond aux effets qu'il produit sur le corps humain (26). Il existe cinq natures différentes : chaude, tiède, neutre, fraîche et froide. Dans la diététique énergétique, le choix d'un aliment se fait donc en fonction de sa nature, elle-même en fonction de l'état du patient. Bien sélectionnés, les aliments permettent, via leur nature, d'équilibrer le *Qi* et d'éliminer les agents pathogènes. Les natures des aliments sont utilisées selon deux principes (26). Le premier consiste à apporter à l'organisme le complément énergétique en défaut afin d'harmoniser les énergies. Le second principe n'a pas pour objectif la complémentarité des énergies. Concrètement, si l'énergie perverse du froid intense se manifeste par de la chaleur, en causant de la fièvre, la complémentarité voudrait que l'on tende vers des aliments de nature froide. Or, dans cette situation, il faut consommer des aliments de nature chaude. Par ailleurs, la nature intrinsèque des aliments n'est pas immuable, au contraire, elle est variable en fonction du climat ou des méthodes de préparation ou de cuisson (26).

ii.Froid et frais

Les aliments, de nature froide ou fraîche, sont utilisés afin de combattre ou soulager les pathologies du type chaud (27), telles que infection, ulcère ou inflammation. Réciproquement, dans ces situations, les aliments de nature chaude ou tiède sont à proscrire. Les aliments de nature froide ou fraîche exercent sur le corps plusieurs actions ; ils rafraîchissent la chaleur, le sang, et ils neutralisent les toxines de la chaleur, comme les infections (26). De cette manière, consommer des tomates, de nature froide, aide l'organisme à mieux tolérer les fortes chaleurs estivales. Globalement, les aliments que l'on cultive ou que l'on trouve près de l'eau, comme le poisson ou les algues, sont de nature plus froide que ceux en pleine terre.

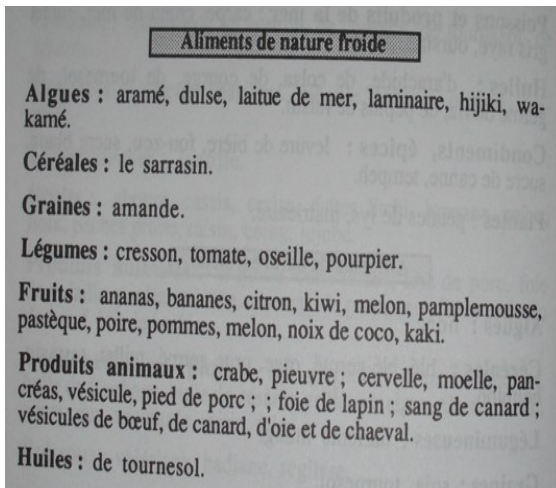


Illustration 20: Exemples d'aliments de nature froide (26)

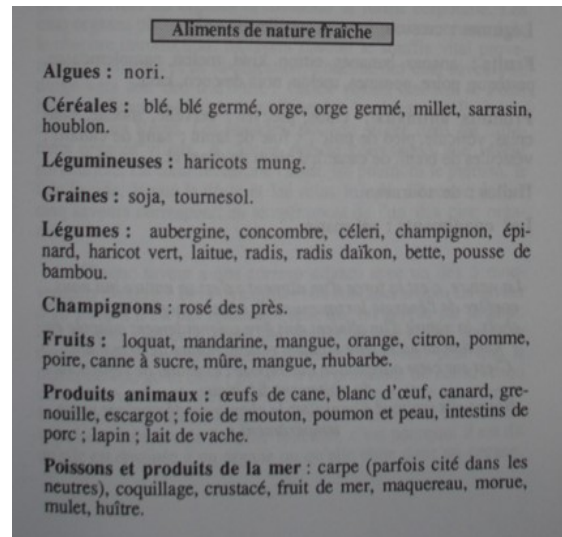


Illustration 21: Exemples d'aliments de nature fraîche (26)

iii. Chaud et tiède

Les aliments, de nature chaude et tiède, sont indiqués pour les pathologies du type froid, telles que congestion, douleur ou dépression. La réciproque est également juste, à savoir : les aliments de nature froide ou fraîche sont à éviter dans ces situations. Les aliments de nature tiède ou chaude ont plusieurs vertus : ils réchauffent l'intérieur de l'organisme et dispersent le froid (26). De plus, ils améliorent la circulation des méridiens et du sang, redynamisant au passage le métabolisme. Ainsi, consommer de la moutarde ou du gingembre, à titre d'exemple, de nature chaude, permet de mieux vivre les basses températures hivernales. Globalement, les aliments que l'on cultive ou que l'on trouve en « altitude », comme la cannelle ou le mouton, sont de nature plus chaude.

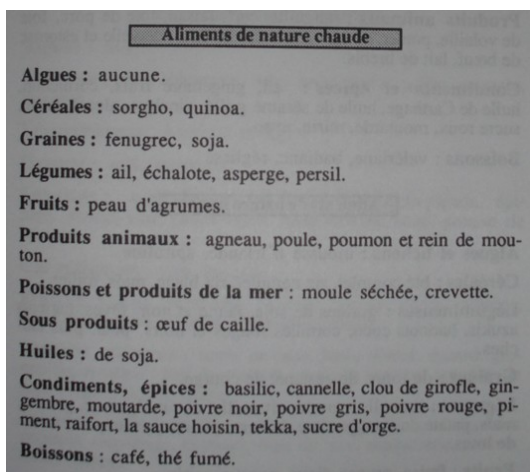


Illustration 23: Exemples d'aliments de nature chaude (26)

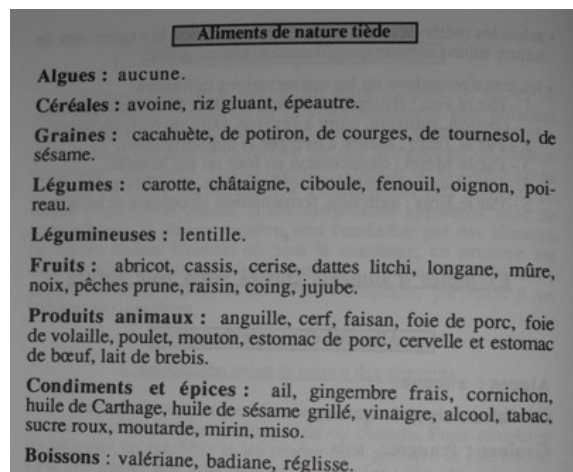


Illustration 22: Exemples d'aliments de nature tiède (26)

iv. Une nature à part : neutre

Les aliments de nature neutre sont utilisés indifféremment dans les pathologies du type froid, ou du type chaud, puisqu'ils ne réchauffent ou ne refroidissent pas. Ils sont principalement consommés pour des raisons nutritives (27). En fait, ils sont la base de l'alimentation : riz complet, blé complet, maïs.

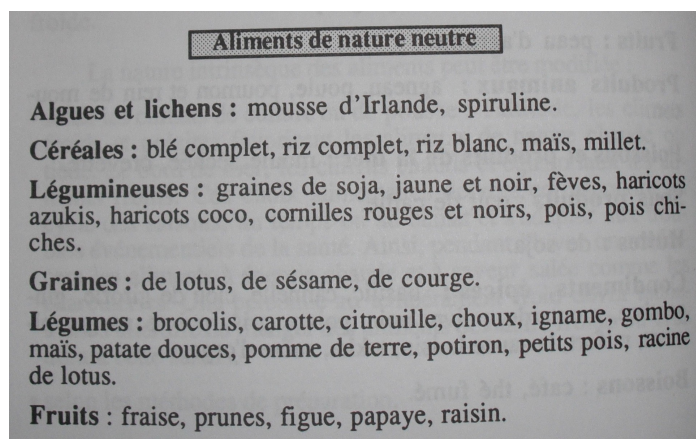


Illustration 24: Exemples d'aliments de nature neutre (26)

B. Les Cinq Saveurs

i. Définition

Les organes, dans la conception énergétique, à l'inverse des entrailles, stockent l'énergie vitale ou *Qi*. La saveur d'un aliment permet à chacun de ces cinq organes de se matérialiser ou de se dématérialiser. Lorsqu'un organe se matérialise, il peut stocker cette énergie. Dans la situation inverse, lorsqu'il se dématérialise, il y a une production d'énergie. De plus, lors de la dématérialisation d'un organe, sa fonction est automatiquement inhibée. Ainsi, la saveur d'un aliment harmonise le *Qi* (26). Il faut pour cela qu'elle soit qualitativement adéquate. En cas d'excès ou de défaut, la saveur entraîne la dématérialisation de l'organe. La relation saveur-organe suit une loi stricte. Les organes fonctionnent par paires, chacune des cinq saveurs avec chacun des cinq organes : la saveur sucrée avec la rate, le salé avec les reins, l'amer avec le cœur, le piquant avec les poumons et l'acide avec le foie. Toutefois, la saveur d'un aliment n'est pas forcément celle perçue par le goût. Tout en respectant les proportions, les saveurs doivent idéalement revenir tous les deux jours (26).

ii. La saveur sucrée

La saveur sucrée, ou douce, en lien avec la rate, permet, suivant la définition des saveurs d'harmoniser les fonctions de la rate. Celle-ci communique avec l'estomac, la saveur sucrée

harmonise donc également l'estomac et par extension la digestion. La saveur sucrée a d'autres actions ; elle est antispasmodique, elle neutralise les toxines et elle est reconstituante en cas de déficiences (26). En plus d'altérer la rate, un excédent de saveur sucrée favorise la chute des cheveux ou est responsable de douleurs dans le dos. Son excès est compensé, selon les cinq mouvements, par la saveur acide.

algues	pratiquement pas
céréales	amarante, épeautre, kamut, maïs, millet, quinoa, riz gluant, riz rond, seigle
légumineuses	haricots azukis, haricots communs, haricots cornilles, haricots rouges, fèves des champs, haricots mung, haricots hyacinthes, pois, soja noir
légumes	arroche, asperge, aubergine, betterave, bettes, cardes, brocolis, carotte, céleri, citrouille, choux (chou blanc ou rouge, chou-fleur, chou frisé, chou chinois, chou de bruxelles), concombre, courgette, cresson, crosnes du japon, épinards, igname, laitue, haricots verts, mâche, maïs, navet, panais, patate douce, pâtisson, petits pois, pois mange-tout, pomme de terre, potimarron, potiron, racine de lotus, raiponce, taro
graines	amandes, amandes d'abricot, cacahuètes, châtaignes, graines de ginkgo, graines de lotus, graines de courge, graines de sésame, graines de tournesol, noix, graines de lin, psyllium

Illustration 26: Exemples d'aliments de saveur sucrée (26)

légumes verts	asperge, chicorée, pissenlit, pourpier, salicorne, feuille de haricot jaune et rouge
fruits	châtaignes, durian
plantes aromatiques	souci
viandes	boudin, canard, pigeon, pintade, le porc, sanglier, jambon, salaisons
poissons et produits de mer	coquille St-Jacques, crabe, crevette, huîtres, moules, oursins, pieuvre, calamar, poissons fumés séchés
sous produits animaux	beurre, fromages, œufs de pigeon, œufs de poisson
aliments spécifiques	sel, beurre, fromage, sauces de soja (hoisin tamari), miso, poudre d'algue, pollen, choucroute, charcuterie, jambon, huîtres séchées, umebosi (prune fermentées)
huiles végétales	aucune
boissons	Perrier, Badoit, Vichy
infusions	bourrache

Illustration 25: Exemples d'aliments de saveur salée (26)

iii. La saveur salée

La saveur salée, en lien avec les reins, a une affinité pour le tissu sanguin et diminue sa viscosité. Le salé permet de disperser les accumulations, d'humidifier l'organisme et aussi de ramollir les indurations et les nodosités (26). A noter qu'en cas d'excès, la saveur salée provoque la soif et rétracte les tissus. Son excès est compensé, selon les cinq mouvements, par la saveur sucrée.

iv. La saveur amère

La saveur amère a une affinité avec le cœur. Elle est asséchante, ce qui est utile en cas d'œdèmes ou de diarrhées. Par ailleurs, elle stimule l'appétit et apaise la nervosité. En cas d'excès, elle dessèche la peau, elle peut occasionner des vomissements, épuisant au passage le liquide organique, et entraîner une perte d'appétit (26). La saveur amère est compensée par le salé.

v. La saveur piquante

La saveur piquante en paire avec les poumons, stimule les défenses immunitaires et restaure le métabolisme. En provoquant une sensation de chaleur et donc de la

transpiration, elle chasse le froid et le vent (26). L'excès d'aliments piquants provoque la contraction des muscles et des tendons. La saveur piquante dessèche par ailleurs les ongles. En cas d'excès, elle est compensée par la saveur amère.

algues	toutes
céréales	blé, épeautre
légumineuses	haricot mung
légumes	artichaut, asperge, céleri, ciboule, chicorée, chou-rave, courge amère, endives, laitue, frisée, scarole, pissenlit, rhubarbe,
graines	amandes de noyau d'abricot, de courge, de momordique, de ginkgo,
fruits	abricot, figue, longane, pamplemousse, ramboutan,
viandes	mouton
poissons	tous
sous-produits animaux	pollen (relation du végétal avec les insectes)
aromates	basilic, cardamome, curcuma, estragon, genévrier, fenugrec
huiles végétales	huile de lin, de sésame
condiments	levure de bière, tekka,
boissons	café, thé, peau de mandarine séchée, absinthe, gentiane,

Illustration 27: Exemples d'aliments de saveur amère (26)

algues	aucune
céréales	le millet
légumineuses	soja noir
légumes	ail, oignon blanc et le bulbe de ciboule, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, radis noir, radis rouge, rhubarbe, chou-rave, panais, rue
graines	moutarde, noix, pistache
fruits	abricots séchés, pêches,
aromates	aneth, anis étoilé, asafoetida, coriandre, cumin, curcuma, carvi, gingembre, genièvre, girofle, cayenne, menthe, muscade, origan, piment, poivre, sauge, thym
viandes	poulet pour certains,
sous-produits	miel, pollen,
huiles	de soja, lin, de moutarde,
condiments	cornichons, curry, raifort, moutarde
boissons	alcool

Illustration 28: Exemples d'aliments de saveur piquante (26)

vi. La saveur acide

La saveur acide, ou aigre, a une affinité pour le foie. En plus de le tonifier, par son action astringente, la saveur acide exerce une action de constriction et de maintien, permettant de traiter la plupart des troubles musculaires, digestifs ou urinaires. Elle est aussi utile en cas de transpiration abondante ou d'hémorragie. De plus, cette saveur régénère le liquide organique (26). L'excès d'acide, par son action de maintien, épaisit et flétrit les muscles, gerce les lèvres. La saveur piquante compense un excès d'acidité.

les céréales	sorgho, pain au levain
les légumes	igname, oseille, poireau, pourpier, tomate,
les graines	graines de lotus, pistache, sésame
les fruits	abricot, ananas, arboise, cassis, cerises, citron, coing, fraises, framboises, groseilles, kaki, litchi, mandarines, mangue, melon, myrtilles, olive, orange, pamplemousse, pêches, poires, prunes, raisin, ramboutan,
les aromates	marjolaine, mélisse, menthe piperata, ortie,
les viandes	agneau, bécasse, cheval, faisan, poule, rate de porc,
les boissons	vins, vinaigre, thé Tuo cha,
les sous-produits animaux	fromages, lait caillé, yaourt, pollen de plantes,
les infusions	brunelle, busserole, consoude, cornouiller, framboisier, reine des prés, tilleul,
les boissons	cidre, kéfir, vin
les condiments	câpres, cornichons, olives, vinaigre,

Illustration 29: Exemples d'aliments de saveur acide (26)

III.La phytothérapie : aperçu de la Pharmacopée Chinoise

A.Parties de plantes utilisées

i.Généralités

Depuis des siècles, les chinois savent que les différentes parties d'une plante contiennent, à des moments spécifiques, les diverses substances recherchées pour leurs effets et qu'elles sont quantitativement variables. De plus, ils savent que ces parties de plantes ne se développent pas toutes à la même vitesse. C'est pour cela qu'il ne faut pas cueillir de plante n'importe quand, mais en suivant un calendrier pour garantir leurs qualités (28). A titre d'exemple, la cueillette d'une plante entière se fait quand celle-ci est mature, avec ses feuilles nombreuses et ses fleurs épanouies. De plus, on s'abstiendra de récolter des plantes sous la pluie pour éviter l'apparition de moisissures.

ii.Racines

En médecine chinoise, les racines sont utilisées pour leur *Qi* montant, ce qui permet de tonifier celui du patient (28), comme par exemple avec la racine de Ginseng. Elles sont également appréciées pour leurs valeurs nutritives. La racine est toutefois à distinguer du rhizome, qui lui est une tige horizontale souterraine. La récolte a lieu lorsque la plante est déjà fanée ou avant l'apparition des premiers bourgeons.

iii.Feuilles

Les feuilles ne sont pas employées uniquement pour la préparation des remèdes mais aussi pour la moxibustion, comme pour les feuilles d'armoise. Afin d'avoir les meilleurs effets, dus à une meilleure sève, les feuilles sont habituellement récoltées à leur pleine croissance mais avant la floraison (29).

iv.Fleurs

Bien que fragiles, les fleurs ne sont pas oubliées par la médecine chinoise. Ainsi, afin qu'elles conservent l'essentiel de leur composants, il faut les cueillir dès leur éclosion ou bien lorsqu'elles sont encore en boutons (28).

v.Fruits

Les fruits ne sont pas utilisés uniquement pour leur valeur nutritive, ils servent aussi à la

préparation des remèdes. Dans ce cas, toutes les parties sont utilisées. Généralement, les fruits sont récoltés complètement mûrs (29). Cependant, concernant ceux qui éclatent à maturité, on préférera les cueillir plus tôt.

B.Conservation

Pour garantir et maintenir l'efficacité des remèdes, les différentes drogues doivent être stables. Par conséquent, il faut pouvoir les conserver dans de bonnes conditions. Si elles ne sont pas utilisées fraîches, elles seront donc séchées pour éviter les moisissures. La dessiccation peut se faire de différentes manières afin de préserver les propriétés de la drogue.

La méthode la plus ancienne et la plus simple consiste à un séchage au soleil. Cette technique convient bien aux racines, tiges ou graines. Les parties plus sensibles comme les fleurs ou bien les plantes aromatiques risquent de perdre leur arôme en cas d'exposition prolongée au soleil. Pour ce type de drogues, le séchage se fera à l'ombre, à température moyenne. La dernière méthode consiste à un séchage rapide à haute température dans une étuve, des fruits ou racines riches en jus (28).

La dessiccation ne fait pas tout. Il faut ensuite un rangement adéquat. Les plantes doivent donc être conservées dans un endroit frais pour éviter la dissémination des spores ou la multiplication des parasites mais aussi à l'abri de la lumière pour éviter une altération des composants par les ultraviolets. Pour cela, les chinois utilisent traditionnellement des contenants opaques en porcelaine.

Bien que ne faisant pas partie de la phytothérapie à proprement parler, mais appartenant tout de même à la pharmacopée chinoise, les produits animaux sont quant à eux protégés de la putréfaction en les conservant au sec dans des récipients contenant de la chaux (28).

C.Remèdes traditionnels

i.Objectifs

La Pharmacopée Chinoise contient un nombre important de remèdes ou médicaments différents. Si la majorité d'entre eux sont une association de peu de drogues, réalisés avec seulement quelques étapes de préparation, il en existe néanmoins une part importante composée de mélanges de nombreuses drogues différentes. Ces remèdes élaborés ont plusieurs intérêts ; ils peuvent avant tout diminuer la toxicité des composants les plus toxiques, comme lorsqu'on utilise l'Aconit, ou bien dans un registre similaire, ils peuvent

supprimer ou atténuer les effets indésirables d'un des composants (28). Tout en gardant en perspective l'aspect énergétique des plantes, les remèdes peuvent aussi modifier ces mêmes aspects que sont la nature et la saveur, comme en diététique énergétique, par une éventuelle étape d'humidification.

ii.Méthodes de préparation

a)Préparations au moyen de l'eau

De nombreux remèdes sont préparés grâce à l'eau afin de ramollir, purifier, régulariser les caractères énergétiques, réduire la toxicité ou les effets secondaires des drogues (28). Pour cela, il existe différents procédés qui ont chacun leur propre spécificité. Le lavage simple, à l'eau, élimine les impuretés. Le lavage à l'eau courante débarrasse la plante de son odeur trop forte. La macération permet d'obtenir, après immersion de la plante dans un liquide suffisamment longtemps, les matières solubles à froid. L'humidification a pour but de ramollir la drogue végétale qui peut ainsi être plus facilement sectionnée sans être altérée. La dernière de ces méthodes, la lévigation permet d'obtenir une poudre, après suspension dans l'eau puis décantation, d'une drogue broyée (30).

b)Préparations au moyen du feu

En médecine chinoise, le contact direct ou indirect du feu est utilisé pour la préparation de remèdes afin de les dessécher, de les jaunir, de les roussir, de les rendre friables ou de les carboniser (28). Le grillage est une technique fondamentale qui, elle même, peut être faite de deux manières : griller au jaune ou carboniser. Respectivement, la première a pour objectif de modifier les caractères énergétiques des drogues, tandis que la deuxième diminue la toxicité et les effets secondaires. Le grillage peut aussi s'effectuer en imbibant les drogues avec du miel, du vin, du vinaigre ou de l'eau de mer pour modifier les caractères énergétiques et diminuer les effets secondaires. La dernière des méthodes consiste à cuire la drogue, préalablement enrobée de papier humide, sous la cendre jusqu'à la carbonisation de l'enveloppe afin d'éliminer une partie de l'huile contenue.

c)Préparations au moyen de l'eau et du feu

La préparation des remèdes n'est pas restrictive à l'eau ou au feu, bien au contraire, les deux sont indispensables pour certains procédés. On peut cuire une drogue dans l'eau bouillante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit propre à la consommation ou moins purgative (28). L'immersion brève des drogues, dans l'eau bouillante, permet de décortiquer plus facilement les graines. La dernière des techniques, utilisant à la fois l'eau

et le feu, est la distillation. Elle permet de recueillir, par condensation, les composants volatils sous l'action de la chaleur (30).

iii. Types de remèdes

a) La décoction

Issue de plusieurs siècles d'expérimentation et de perfectionnement pour obtenir une efficacité maximale, la décoction est depuis toujours la principale forme d'utilisation des drogues végétales. Elle consiste à chauffer jusqu'à ébullition, de l'eau, voire du vin ou bien du vinaigre, avec la drogue voulue et à maintenir cette ébullition pendant un temps variable, généralement trente minutes. Dans le cas des plantes aromatiques, l'ébullition ne dépasse pas cinq minutes pour préserver leurs propriétés. Pour le cas des substances peu solubles dans l'eau, les drogues seront préalablement moulues. Une fois préparée, la décoction ne peut se conserver au-delà d'une journée. Si l'on a besoin de la garder plus longtemps, il faut ajouter beaucoup de sucre comme pour un sirop. La décoction est principalement indiquée dans les affections récentes ou aiguës (31).

Cette forme de traitement présente plusieurs avantages, elle est avant tout la plus personnalisée. Chacune des décoctions est rigoureusement établie par le prescripteur selon une formule qui tient compte de l'état du malade. Ces mêmes formules ne sont pas fixes ; en cours de traitement, il est possible de les modifier. La décoction présente un avantage de taille ; elle a aussi un effet bénéfique sur le mental puisque le patient, en faisant lui-même ses décoctions, participe à son traitement. Cependant la décoction a aussi un inconvénient : son goût souvent désagréable, en cas de prise prolongée est un réel problème (32).

b) Les poudres

Les poudres sont le résultat de la pulvérisation et du tamisage des drogues végétales. Elles peuvent être utilisées en usage interne par voie orale, après dissolution dans de l'eau ou du vin. L'usage externe est aussi possible pour les poudres. Dans ce cas, elles sont habituellement mélangées à une matière grasse (33).

Les poudres ont l'avantage pour le patient d'être simples à utiliser. Cependant, elles ne se conservent pas longtemps. Elles sont généralement indiquées en post-traitement ou en cas d'intolérance à la décoction, mais elles sont moins efficaces que cette dernière (32).

c) Les pilules

Les pilules, de formes sphériques, à base de drogues végétales, sont obtenues après réduction en poudre et incorporation à d'autres substances, habituellement le miel (33).

Une fois mélangées, ces substances permettent la formation de petites boules ou pilules. On peut aussi utiliser de l'eau ou du vin, mais le miel présente l'atout d'être déjà visqueux à la base ce qui maintient bien la pilule dans sa forme. La formulation se fait selon le remède voulu. Cependant, la fabrication un peu hasardeuse ne permet pas des doses exactes pour chaque pilule, la seule exactitude de dosage est celle sur l'ensemble des prises.

Les pilules ont l'avantage d'être faciles à prendre. Elles sont, par ailleurs, faciles à transporter si elles sont préparées relativement en avance. Leur action est plus douce que celle de la décoction ; elles sont cependant moins efficaces que cette dernière. Toujours par rapport aux décoctions, les pilules ne permettent pas une composition aussi précise à cause du mélange avec le miel. De plus, toutes les formules ne sont pas compatibles avec la formation de pilules. Elles sont généralement indiquées en post-traitement ou bien pour les maladies chroniques (32).

d)Les colles, cataplasmes et pommades

Les colles, à usage interne, à prendre par voie orale, sont obtenues à partir de la gélatine qu'elle soit animale ou végétale. Cette gélatine est desséchée, puis on y ajoute traditionnellement du miel afin de l'épaissir. Pour être avalées, les colles doivent être diluées dans de l'eau chaude, ce qui accélère au passage leur absorption. On les utilise pour les maladies chroniques (31).

Les cataplasmes et pommades sont, eux, utilisés en externe. Les cataplasmes sont appliqués sur la peau via un support de tissu tandis que les pommades sont appliquées directement sur la peau. Pour obtenir un cataplasme, il faut cuire la drogue dans une huile végétale à laquelle on mélange de l'oxyde de zinc. Ces deux formes galéniques sont indiquées pour les dermatoses. Quant aux pommades, on les obtient suivant quasiment le même procédé, la différence étant que l'oxyde de zinc est remplacé par de la cire (31).

e)Les remèdes liquides et les gouttes

Les remèdes liquides sont représentés majoritairement par le vin médicinal. C'est un vin qui sert de solvant dans lequel on immerge des drogues végétales sectionnées, ou bien dans lequel on ajoute le jus extrait par cuisson à l'eau. Cette technique de préparation à chaud n'est pas envisageable pour les plantes aromatiques. On peut utiliser le vin médicinal soit consommé par voie orale, soit appliqué sur la peau en usage externe (31). Le vin médicinal a l'avantage de bien se conserver mais il est contre-indiqué en cas d'intolérance à l'alcool.

Les gouttes, à l'origine, sont produites de la même façon que le vin médicinal puisqu'elles

sont des extraits alcooliques des drogues végétales. Depuis, des formes sans alcool ont été développées. Ces gouttes sont plus faciles à absorber et leur goût est mieux toléré. Elles conviennent particulièrement aux enfants (32).

iv. Les remèdes souverain, ministre, conseiller et ambassadeur

Dans la médecine chinoise, la multiplicité des drogues végétales utilisées ne leur donne pas à toutes autant d'importance pour traiter la pathologie. En fait, on hiérarchise les plantes en quatre niveaux selon l'effet recherché.

Le remède souverain correspond à la substance principale, c'est elle qui a la posologie la plus élevée et qui traite directement la maladie. Il peut y avoir plusieurs remèdes souverains dans une même préparation. Le remède ministre est la drogue qui potentialise l'action de la plante principale ou remède souverain. Le remède conseiller, quant à lui, est celui qui réduit les effets secondaires et la toxicité de la drogue principale. Finalement, le remède ambassadeur est la substance de compensation ; elle harmonise l'ensemble de la formule en diminuant la toxicité générale. De plus, il oriente l'action des substances sur le méridien cible, correspondant à des tissus ou une zone spécifique. Il n'est pas indispensable que toutes les formules contiennent ces quatre niveaux hiérarchiques. Ainsi, on peut rencontrer aussi bien des formules avec deux drogues et d'autres avec huit (32).

IV. La gymnastique médicale ou *Qigong*

A. La gymnastique statique

i. Définition

La gymnastique statique est l'une des deux composantes de la gymnastique énergétique, avec la gymnastique dynamique. Elle permet d'éduquer les organes internes. Elle comprend elle-même trois paramètres que sont la gymnastique posturale, l'éducation de la volonté ainsi que le contrôle respiratoire.

ii. Gymnastique posturale

a) Principe

La gymnastique posturale consiste en fait à être correctement positionné. Cela s'apprend instinctivement en grandissant, mais se perd par la suite. En s'entraînant à être en bonne posture, on lutte contre les mauvaises tout en ayant d'autres actions bénéfiques pour le corps. Il faut les maintenir pendant cinq minutes environ. Les anciens insistaient sur trois éléments de la gymnastique posturale : la stabilité, le bien être et le confort.

b) Postures allongées

Il existe deux postures allongées. La première en décubitus dorsal et la deuxième en décubitus latéral. Elles concernent généralement les personnes de faible constitution.

En décubitus dorsal, la personne est allongé sur le dos, les pieds sont parallèles et écartés avec un espace qui doit être égal à la largeur des épaules ou alors ils sont placés l'un sur l'autre, les bras sont étendus le long du corps et les mains posées à plat ou sur l'os iliaque.

En décubitus latéral, la personne est couchée sur le côté droit pour éviter la pression du foie sur les autres organes, le dos de la main droite est surélevé par un coussin au niveau des yeux, la paume de la main gauche est sur la cuisse gauche. Cette même jambe gauche est pliée à 120° tandis que la droite est tendue.

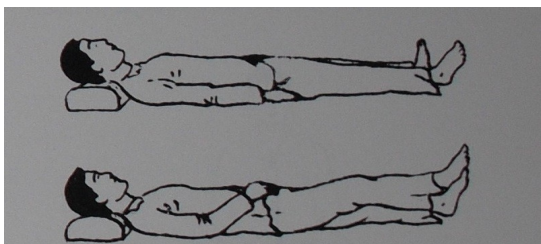


Illustration 30: Postures allongées, en décubitus dorsal (34)

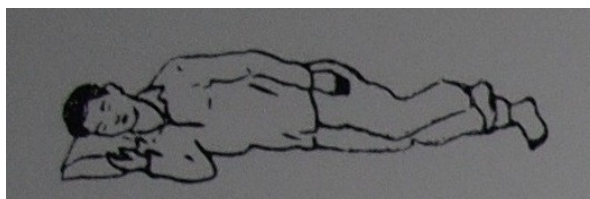


Illustration 31: Posture allongée, en décubitus latéral (34)

Ces postures ont l'avantage de détendre, cependant en cas d'excès elles provoquent une somnolence, compriment les organes et causent une céphalée.

c) Postures assises

Comme pour les postures allongées, il existe deux postures assises : celle sur une chaise et celle à même le sol, en tailleur.

Assis sur une chaise, les pieds doivent être parallèles et écartés d'un espace correspondant à la largeur des épaules, les jambes sont perpendiculaires aux talons, les cuisses forment un angle droit avec la jambe et le corps, lui, forme un angle droit avec la cuisse. La poitrine ne doit pas être bombée et le dos ne doit pas être voûté, la tête est droite. Finalement, les bras et avant-bras longent le corps, la paume des mains est sur les genoux.

Assis en tailleur, mis à part les jambes croisées et éventuellement les mains posées l'une contre l'autre au niveau du bas ventre, la posture est la même.

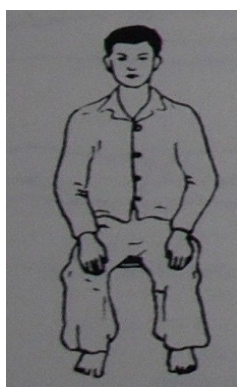


Illustration 32:
Posture assise, sur
une chaise (34)

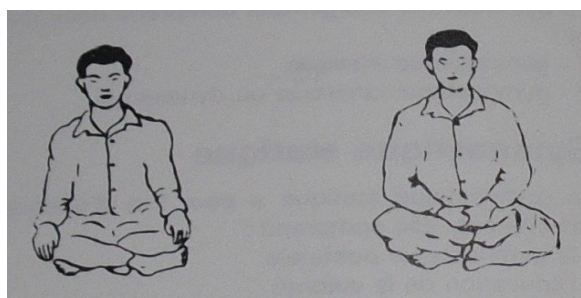


Illustration 33: Postures assises, en tailleur (34)

Les postures assises ont l'avantage d'être moins somnifères que les postures allongées et de ne pas occasionner de céphalée. Cependant, elles fatiguent les régions lombaires et cervicales si elles sont trop longtemps maintenues (34).

d) Postures debout

Il existe deux postures debout ; la posture debout naturelle et la posture debout forcée.

Debout naturellement, les pieds sont parallèles, espacés de la largeur des épaules, les bras longent le corps, les mains sont serrées légèrement l'une contre l'autre et posées contre le bas-ventre. Quant au dos, il est droit, non voûté, la poitrine ne doit pas être bombée, et la tête est droite.

En position debout forcée, les genoux sont légèrement pliés et les mains sont ouvertes devant la poitrine comme si elles tenaient un ballon. Quant au reste, il ne change pas par rapport à la posture debout naturelle.

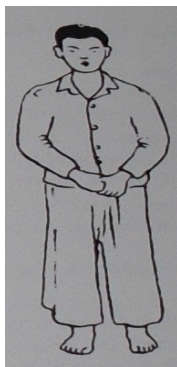


Illustration 34:
Posture debout
naturelle (34)

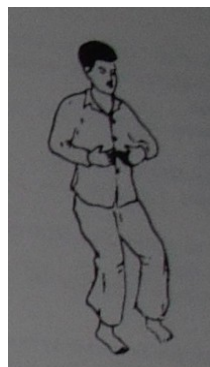


Illustration 35:
Posture debout
forcée (34)

Les postures debout sont plus pratiques que les autres postures puisqu'elles peuvent être pratiquées n'importe où. Elles augmentent d'ailleurs la force physique. Elles sont néanmoins responsables de fatigue chez les personnes de faible constitution. Après une posture, on doit éprouver une sensation de bien-être, signe que l'exercice est bien pratiqué. A l'inverse, la moindre fatigue, douleur articulaire ou musculaire, signifie que la posture est trop prolongée (34).

iii. Education de la volonté

En médecine chinoise, on peut classer les pensées en bonnes pensées, bénéfiques pour l'organisme, en mauvaises pensées, négatives, et en pensées parasites qui empêchent de se concentrer. Si un individu ne croit pas en son médecin, alors il a une pensée négative et sa maladie s'aggrave. Ainsi l'éducation de la volonté, part intégrante de la gymnastique statique, permet de mieux contrôler le repos mental, ce qui augmente le rendement physique, et d'éliminer les mauvaises pensées en les remplaçant par des bonnes (34).

D'une durée pour chaque séance d'environ une demi-heure, on peut éduquer sa volonté de différentes façons. La relaxation, la plus simple, segmente le corps selon un axe tête-pieds et lors de l'expiration il faut relâcher tous les segments jusqu'à ce que tout le corps soit entièrement relâché. Une autre méthode, qui est le prolongement de la précédente, est la surveillance des différentes parties du corps. Il faut se concentrer sur une partie fixe, sans la détourner. Lorsqu'on arrive à ne plus être déconcentré par quoi que ce soit et que l'on peut fixer n'importe quelle zone anatomique alors on atteint le but : le calme intérieur (34).

iv. Contrôle respiratoire

Le contrôle respiratoire est lui aussi une part de la gymnastique statique, il permet de régulariser l'équilibre organique, et de chasser les mauvaises idées via une concentration sur la respiration. D'ailleurs il va de paire avec l'éducation de la volonté puisque la première étape est la relaxation. La deuxième étape de la respiration spontanée consiste à moduler sa respiration afin qu'elle soit légère et régulière. Si elle est bien faite, le rythme respiratoire ralentit. Ce contrôle ne s'applique pas qu'à la respiration spontanée, il y a aussi la respiration profonde. C'est d'ailleurs le prolongement naturel de la respiration spontanée. Elle permet d'éviter tout effort ou stress qui peut être à l'origine d'une oppression thoracique, d'une dyspnée, ou de douleurs intercostales. La dernière étape pour avoir un contrôle respiratoire optimal est l'apnée volontaire. Lors d'exercices de respiration profonde, il faut retenir sa respiration après chaque inspiration ou expiration (34).

B. La gymnastique dynamique

La gymnastique dynamique est le dernier volet du *Qigong*. Comme la gymnastique statique, elle comporte trois parties qui sont l'exercice physique, l'éducation de la volonté et le contrôle respiratoire. La gymnastique dynamique a une action sur les muscles, tendons et os, maintenant le bon fonctionnement du système locomoteur, ce qui permet à l'organisme de mieux se protéger contre les agressions extérieures. De plus, la gymnastique dynamique amène aussi au bon fonctionnement des organes (34).

Les exercices physiques, à proprement parler, peuvent se faire sur tous les segments du corps : cou, thorax, abdomen, dos, et les différents membres. Ils sont par conséquent très variables. Pour être efficace, la gymnastique dynamique requiert d'être effectuée quotidiennement. Pour un sujet sain, il faut faire tous les exercices tandis que pour un sujet malade, on privilégiera certains exercices doués d'une action thérapeutique plus ou moins spécifique à l'affection.

L'éducation de la volonté au travers de la gymnastique dynamique nécessite un effort de volonté du patient pour diriger les mouvements avec une force, vitesse et souplesse adéquate.

Quant au contrôle respiratoire, il est le même que pour la gymnastique statique. La différence est que le rythme peut varier en fonction de l'intensité de l'exercice physique effectué.

C.Mise en application

Pour être bien faite, et donc être efficace, la gymnastique énergétique, statique et/ou dynamique, doit se faire rigoureusement et en ayant un minimum de préparations. La première étape est la phase préparatoire. Il faut mettre en place le lieu d'exercice, qui doit être calme et aéré. Traditionnellement, il est dehors, en plein air, dans un coin tranquille. La séance doit se faire le matin au réveil ou le soir au coucher. Il faut être dans un bon état d'esprit, sans être préoccupé par quoi que ce soit, sinon la séance sera parasitée par des mauvaises pensées. Pour être le plus souple possible au niveau abdominal, il est conseillé de vider vessie et rectum. Finalement, il faut porter des vêtements adéquats, pas trop serrés pour permettre une bonne circulation du sang et du *Qi* (34). La deuxième étape est celle des exercices proprement dits. Pour que la séance soit la plus efficace possible, il ne faut focaliser son attention sur rien d'autre afin d'être dans l'état de quiétude mentale et de relaxation physique adéquat.

V.La massothérapie

A.Principes

Le massage est une technique thérapeutique qui n'emploie ni remède, ni instrument mais qui utilise uniquement l'action des mains du praticien sur le corps du patient. C'est une technique vieille de plusieurs millénaires. L'objectif de la massothérapie est de déboucher les méridiens, pour mobiliser l'énergie et le sang dans un sens donné, obtenu uniquement par l'action des mains. C'est donc une technique d'harmonisation du *Qi* (35).

La massothérapie a trois principes fondamentaux : elle ramène à son état d'origine énergétique une structure perturbée. L'effet thérapeutique survient où l'action du praticien se situe, c'est-à-dire à proximité du lieu de survenue de la maladie, et dernièrement, il est possible d'avoir une action à distance en agissant sur un point précis d'un méridien (36).

Dans les syndromes de froid, il est possible d'apporter de la chaleur à l'organisme par des techniques de frottement. Lors des symptômes de plénitude, c'est-à-dire lors d'un excès d'énergie pathogène, la séance doit être plus courte mais plus intense. A l'inverse, en cas de symptômes de vide, c'est-à-dire en cas d'insuffisance d'énergie essentielle, l'intensité du massage sera lentement progressive et elle diminuera, elle aussi, lentement (36). Les meilleurs résultats sont obtenus par l'action d'une main sèche sur une peau sèche. Si l'on doit traiter une zone habillée, il ne faut pas que les vêtements puissent glisser, et à l'opposé il ne faut pas qu'ils puissent occasionner une irritation, notamment lors des mouvements répétés.

B.Le *Cun*, l'unité de mesure corporelle

Afin de pouvoir se repérer sur le corps, notamment les distances entre les points sur les différents méridiens, il existe une unité de mesure : le *cun*. Dans la médecine traditionnelle chinoise, on peut définir cette unité de deux manières. Un *cun* correspond à la largeur du pouce du patient au niveau de l'articulation distale. On peut aussi le déterminer autrement : lorsque la pulpe du majeur est en contact avec la pulpe du pouce, formant un cercle, alors la distance entre les deux plis de l'articulation inter-phalangienne du majeur est de un *cun* (37). Il existe d'autres façons de déterminer des multiples de cette unité. De nos jours, il existe une donnée officielle de la mesure chinoise du *cun* : un *cun* est égal à 35,8 millimètres (38).

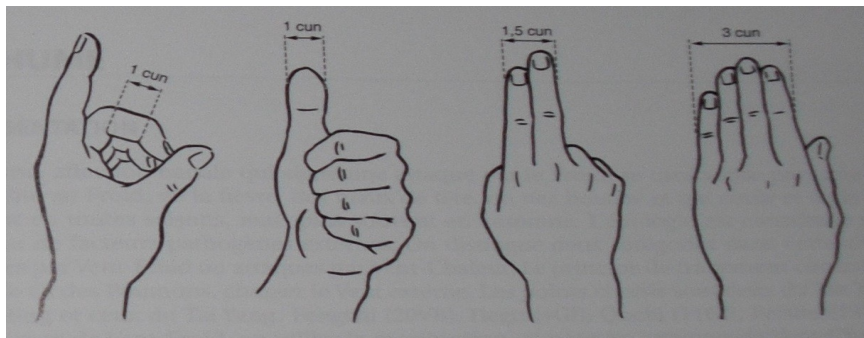


Illustration 36: Les différentes mesures du cun (38)

C.Actions physiopathologiques

i.Sur les mécanismes de défense de l'organisme

En permettant de mieux faire circuler l'énergie, la massothérapie stimule le métabolisme énergétique. Cela a pour effet d'augmenter la quantité d'énergie défensive et donc d'améliorer la résistance de l'organisme aux divers agents et énergies pathogènes. De plus, une étude comparative d'examens biologiques, sur des prélèvements obtenus avant et après une série de séances de massage, prouve que, du point de vue occidental, la massothérapie améliore effectivement les défenses de l'organisme. En effet, on a observé une augmentation du nombre de globules rouges et blancs ainsi qu'une augmentation de la phagocytose leucocytaire (39).

ii.Sur la vasomotricité

La massothérapie a pour but de stimuler la circulation du *Qi* et du sang, c'est d'ailleurs un effet facilement observable puisqu'après une séance, il y a une rougeur et une chaleur au niveau cutané. Ces phénomènes sont la conséquence d'une dilatation des vaisseaux qui entraîne, par la suite, un afflux de l'énergie et du sang vers la zone massée conduisant à une augmentation de la température (39). Grâce à la circulation, l'étendue de la zone concernée est plus importante que la région massée.

iii.Sur la circulation lymphatique

Comme pour le sang et l'énergie, les massages stimulent aussi la circulation lymphatique et mobilisent les liquides interstitiels ce qui a pour effet de résorber les œdèmes et les épanchements. Il est bien connu que cette résorption soulage automatiquement la douleur (39).

iv. Sur les muscles

Au cours du massage, les muscles sont contractés par l'action mécanique exercée par le praticien. De plus, comme la circulation énergéto-sanguine est stimulée, la nutrition des muscles en est améliorée. Ainsi, la corrélation de ces deux effets renforce la musculature, luttant contre la faiblesse musculaire. Le massage assouplit également les muscles ce qui est d'un grand intérêt pour le traitement des hypertonies. Dernière action, le massage a un effet drainant, évacuant les déchets accumulés dans les muscles (39).

v. Sur les articulations

La massothérapie est également efficace pour traiter les raideurs articulaires. En effet, cette technique assouplit l'articulation et permet une récupération fonctionnelle.

D. Techniques fondamentales

i. La poussée

La technique de la poussée consiste à écraser en frottant avec le pouce, soit la région douloureuse, soit les points énergétiques. Elle est appliquée le long des méridiens au-dessus des muscles et des ligaments avec la pulpe du pouce. La force, lors de la poussée, doit rester constante et être adaptée selon l'âge et la constitution du patient, ainsi que l'intensité de ses éventuelles plaintes (40).



Illustration 38: Technique de la poussée (40)



Illustration 37: Technique de la poussée circulaire (40)

ii. La poussée circulaire

La poussée circulaire est quasiment identique à la poussée simple, bien évidemment la différence repose sur l'aspect rotatif. Les mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre sont tonifiants tandis que ceux dans le sens opposé, sont sédatifs (40). Pour être efficace avec cette technique, il faut effectuer soixante à deux cents rotations par

minute, tout en gardant le rythme. L'échauffement qui en résulte ne doit cependant pas causer de rougeurs cutanées, signes d'une application trop prolongée.

iii.L'acupression

La méthode de l'acupression consiste à appuyer avec la pulpe du pouce, ou le coude pour les paquets musculaires, sur les points énergétiques des méridiens. La pression doit être strictement verticale par rapport à l'axe de la peau, ce qui permet d'avoir une action dans les couches profondes, et doit être exécutée une à trois fois, sur chaque point, lentement pendant trois secondes et maintenue autant de temps, avant d'être relâchée en douceur (40).

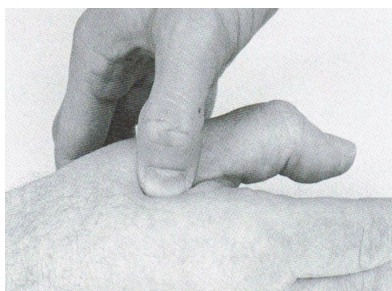


Illustration 39: Technique de l'acupression (40)

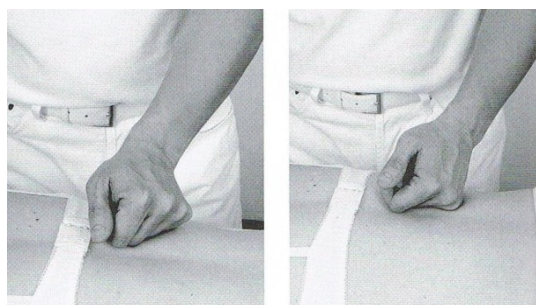


Illustration 40: Technique du roulement (40)

iv.Le roulement

Le procédé du roulement se fait par déplacement de l'appui, de la face extérieure de la phalange du petit doigt à celle de l'index. Appliqué directement sur la zone à traiter, le roulement est indiqué en cas de paresthésies ou pour les contractures douloureuses (40).

E.Contre-indications

La massothérapie est contre-indiquée pour tout le monde en cas de plaies récentes, d'infections articulaires et étendues, d'arthropathie goutteuse aiguë, d'ulcération cutanée chronique, de lymphangite, d'infection tuberculeuse active, d'état septique, et de cancer. De plus, en cas de grossesse, les zones abdominales, lombaires et dorsales sont également contre-indiquées (36). Finalement en aucun cas, on effectuera une séance de massothérapie chez un patient très fatigué ou alcoolisé.

VI.L'acupuncture et la moxibustion

A.Acupuncture

i.Principes

L'acupuncture est une technique thérapeutique qui consiste à planter des aiguilles dans les points énergétiques. Elle est basée sur les mêmes principes que la massothérapie et donc, via les aiguilles, elle harmonise la circulation du *Qi* et du sang afin de régulariser les fonctions vitales, d'augmenter les mécanismes de défense et de neutraliser les énergies perverses. L'acupuncture peut s'employer seule ou avec la moxibustion (41).

ii.Les points énergétiques

a)Valeur thérapeutique

En fonction de son emplacement sur un méridien principal ou secondaire, chacun des points énergétiques exerce une action thérapeutique sur les pathologies ayant leur siège au niveau du méridien ou dans une zone voisine (42). Ainsi les points, suivant l'affection concernée, ont une valeur thérapeutique différente.

b)Choix des points énergétiques

En acupuncture, on peut placer l'aiguille à trois endroits différents. Premièrement, en choisissant un point situé le long du méridien, ce type de point est indiqué pour les pathologies aiguës. Deuxièmement, on peut choisir un point sur place, c'est-à-dire qu'il est situé dans la zone affectée : ce type de point est utilisé pour les pathologies chroniques ou celles touchant les organes et entrailles. Finalement, on peut choisir un point avoisinant, c'est-à-dire qu'il est situé au-dessus, au-dessous, à droite ou à gauche de la zone concernée. L'association des trois types de points n'est pas contre-indiquée, au contraire elle s'avère très efficace (42).

Afin de déterminer l'emplacement de ces points il y a deux possibilités : soit on utilise des repères anatomiques ou bien on prend des mesures traditionnelles en *cun*.

iii.Aiguilles

Traditionnellement, en acupuncture, on utilisait neuf aiguilles différentes. De nos jours, on n'en utilise plus que trois types.

Le premier type d'aiguille moderne, dérivé de l'aiguille traditionnelle *Hao*, est en fait une

série d'aiguilles, de tailles différentes ayant les mêmes propriétés. Selon le modèle, la taille varie de ½ distance à trois distances et demie et, par conséquent l'épaisseur varie aussi. Ce sont des aiguilles en acier, lisse avec une extrémité pointue. Généralement, le manche est fait d'un fil cuivre ou d'argent pour une bonne dextérité. Ce type d'aiguille est le plus utilisé.

Ensuite, il y a les aiguilles dites triangulaires ; comme leur nom l'indique, elles ont une section triangulaire avec l'extrémité pointue. Elles sont indiquées pour les saignées ou incisions. Ce sont aussi des aiguilles en acier et il en existe de longueur et de taille variables.

Le dernier type d'aiguille, utilisé de nos jours, diffère un peu des deux autres. Ce sont les aiguilles en fleur de prunier ou épidermiques. Elles sont constituées de plusieurs aiguilles, dont le nombre est variable, placées sur l'extrémité d'un petit maillet. Pour les utiliser, il faut tapoter légèrement la peau permettant ainsi une puncture superficielle. Ces aiguilles sont indiquées pour les enfants ou les personnes phobiques des aiguilles (41).

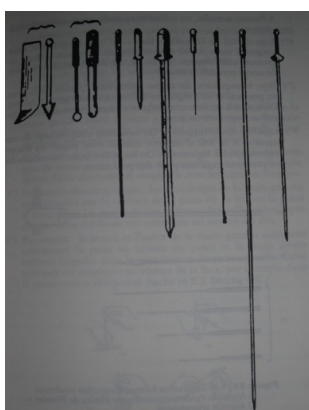


Illustration 43: Les neuf aiguilles traditionnelles (42)

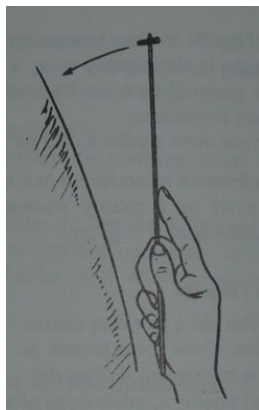


Illustration 41: Aiguille en fleur de prunier (41)

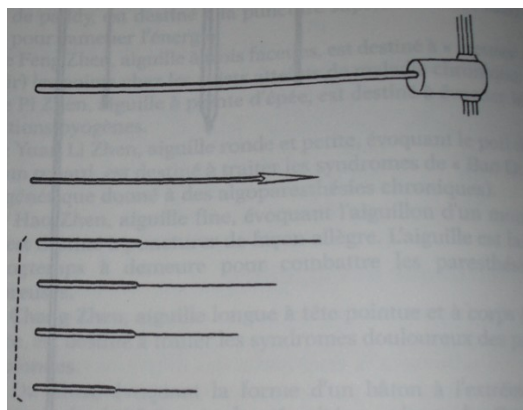


Illustration 42: Les trois types d'aiguilles moderne (42)

iv. Technique acupuncturale

a) Types de puncture

En médecine chinoise, il est possible de puncturer de différentes manières, chacune ayant un intérêt qui lui est propre (42). Ici, on ne traitera pas des punctures via les aiguilles en fleur de prunier, utilisées par tapotement.

La base des techniques acupuncturales, est la puncture simple : une fois l'aiguille en place, il faut la retirer tout de suite sans la tourner. Cette technique est indiquée pour les patients de faible constitution ou les enfants. On l'utilise aussi lors de la première séance

d'acupuncture afin qu'elle ne soit pas trop traumatique.

La technique la plus employée, est celle de la puncture par roulement. Elle consiste à tourner à droite et à gauche, en alternance, pendant la mise en place de l'aiguille ainsi que son retrait. Le but est de créer de cette manière des réactions comme douleur, engourdissement, ou gonflement. Plus l'aiguille est mobilisée, plus la réaction est forte.

Dans le traitement des douleurs ou des pathologies aiguës, il y a la technique de la puncture par picotement ; elle consiste à mobiliser l'aiguille de haut vers le bas sur son site. Plus la vitesse de picotement est élevée, ou plus l'aiguille est laissée en place, alors l'effet sera plus puissant.

La dernière méthode, qui elle emploie les aiguilles triangulaires, est la puncture par saignement. Elle consiste à enfoncer l'aiguille et à la retirer dans la foulée, ce qui permet de provoquer la chaleur. La puncture par saignement traite aussi les affections subitement déclarées. Il est possible d'appliquer cette méthode à une veine.

b) Direction des punctures

Savoir où appliquer les aiguilles ne suffit pas. Il faut aussi savoir comment bien puncturer afin de réduire la douleur et d'augmenter l'efficacité. Pour cela, il faut avant tout que le patient soit correctement installé, afin qu'il ne bouge pas : il peut être assis sur une chaise ou être allongé sur un lit. Au passage, il est vivement recommandé de désinfecter la peau du patient avec de l'alcool. En acupuncture, il ne faut pas que les punctures soient systématiquement à la verticale par rapport à la peau, bien que ce soit la technique la plus employée. Il est également possible de puncturer à 45° ou à 15°. Cette dernière, la puncture horizontale est notamment utilisée pour les zones où la peau est mince (42).

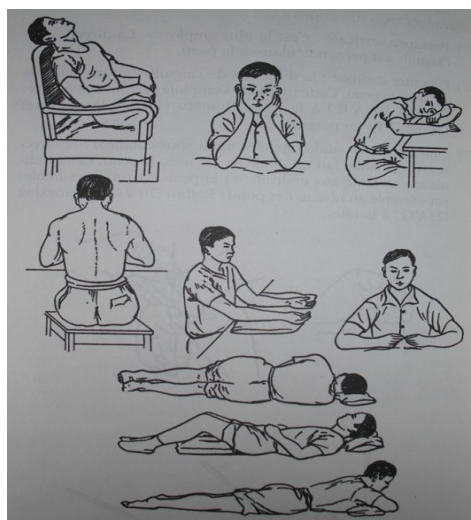


Illustration 44: Les bonnes positions pour l'acupuncture (42)

c)Contrôle énergétique

Une fois que l'aiguille est placée, il faut s'assurer qu'elle le soit bien. Pour cela, il faut contrôler l'état énergétique et celui-ci s'observe à l'extrémité de l'aiguille. Si la partie enfoncée est bien serrée et lourde, si le malade éprouve une sensation de douleur, d'engourdissement ou qu'il y a un gonflement, cela signifie que l'énergie arrive bien puisqu'il y a une réaction (42). A l'opposé, si l'aiguille est glissante et légère, et si le patient ne ressent rien, cela signifie au contraire que l'énergie n'arrive pas. Les causes peuvent être une aiguille mal placée ou une mauvaise circulation énergétique.

d)Durée de la puncture

Lors de la séance d'acupuncture, une fois que l'aiguille est en place, il faut la laisser de dix à vingt minutes, même si le patient ressent un engourdissement. Dans le traitement des douleurs ou des affections chroniques, on peut laisser les aiguilles plusieurs heures (42).

e)Retrait de l'aiguille

Le retrait de l'aiguille est une étape très importante puisque pour certaines techniques acupuncturales, tout l'intérêt réside dans le fait de tourner ou pas cette aiguille en la retirant. Pour être bien fait, le retrait doit se faire avec une main tenant une compresse d'alcool pour suivre le mouvement de l'aiguille et protégeant le point, tandis que l'autre main retire l'aiguille. On recommande au patient, après le retrait de se reposer quelques instants, et ensuite de ne pas faire d'effort physique durant la journée (41).

v.Accidents

Lors d'une séance d'acupuncture, il y a deux types d'incidents : soit d'origine humaine, soit mécanique. Le principal incident humain est la syncope du patient, qui peut arriver aussi bien pendant qu'après la puncture. Généralement, la syncope est précédée par certains symptômes tels que nausées, vomissements, pâleur, sueurs froides, bourdonnements ou perte d'équilibre. Bien entendu, s'ils apparaissent pendant la séance, il faut retirer l'aiguille et allonger le patient sur le dos (42).

Le principal risque mécanique est lié à l'aiguille, en effet, elle peut se tordre. Cette torsion peut être due à une force trop brutale, à un changement de position du patient une fois que l'aiguille est implantée ou bien à un contact avec une surface solide, généralement un os. Évidemment, dans cette situation, il faut retirer l'aiguille lentement et en accompagnant la courbure (41). Dans les situations extrêmes où l'aiguille casse, il faut retirer les morceaux minutieusement.

vi. Contre-indications

L'acupuncture ne peut être appliquée dans toutes les situations. En effet, elle est contre-indiquée en état d'ivresse, d'ailleurs il ne faut pas non plus boire d'alcool après. Elle est aussi à éviter après un effort physique, en cas de forte soif, ou bien pendant un état phobique car il faut attendre que l'énergie soit apaisée. Quant aux femmes enceintes, on évitera l'acupuncture au niveau du bas-ventre ou de la région lombaire.

L'état du patient n'est pas le seul critère de contre-indication. En effet, il existe des régions interdites : les yeux, le sexe, ou bien les fontanelles chez les enfants. En dernier lieu, d'après les textes anciens, il existe vingt-quatre points énergétiques, sur tout le panel, qui sont les points interdits à l'acupuncture (42). On évitera les points les plus proches des organes et entrailles pour éviter de les léser. De même, on évitera certaines zones fortement vascularisées afin d'éviter des hémorragies importantes.

B. Moxibustion ou technique des moxas

i. Principes

La moxibustion agit de la même manière que l'acupuncture, c'est-à-dire que par l'intermédiaire des points énergétiques des méridiens, elle harmonise la circulation du sang et du *Qi* ce qui régularise les fonctions vitales, stimule les mécanismes de défense et neutralise les énergies perverses. Pour se faire, la moxibustion transmet de la chaleur à ces points (41), via la combustion des moxas au niveau de la peau. Ces moxas sont faits uniquement de feuilles d'Armoise commune (*Artemisia vulgaris*) réputés pour disperser le froid et l'humidité, ainsi qu'harmoniser le *Qi* circulant dans les méridiens (43). La moxibustion est donc logiquement utile dans les syndromes de froid, mais aussi de vent ou d'humidité. Cette technique sert également d'alternative lorsque l'acupuncture est inefficace. La moxibustion peut être utilisée seule ou en association avec l'acupuncture.

ii. Préparation

Pour réaliser correctement la moxibustion, il faut que les moxas soit préparés correctement. En effet, il ne suffit pas de juste brûler des feuilles d'armoise. Avant tout, il faut sécher les feuilles, puis les broyer en poudre. C'est cette poudre qui servira à mettre l'armoise sous une forme adéquate, soit en cône, soit en rouleaux. Pour les cônes, il suffit de faire rouler la poudre entre le pouce, l'index et le majeur de manière à lui donner la bonne forme. Quant aux rouleaux, ils sont faits comme une cigarette avec un papier que l'on colle (43).

iii. Techniques

a) Moxibustion directe

La technique de la moxibustion directe a pour but d'appliquer les moxas à même la peau sur la région à traiter. Elle peut s'utiliser avec les moxas en cônes, dans ce cas, elle se résume à le déposer sur le point voulu et à l'allumer. Le but n'est pas de laisser brûler jusqu'au bout en laissant le patient se brûler, au contraire dès que le patient a mal, il faut instantanément enlever le moxa. Puis, il faut en mettre un nouveau. Généralement, on utilise de trois à cinq cônes pour un même point. Dans certaines affections graves, il est possible de dépasser les cent moxas par point (43). La moxibustion directe n'est pas restrictive à l'utilisation des cônes, on peut aussi se servir des moxas en rouleaux. Dans ce cas, on ne le déposera pas sur la peau. Le moxa est tenu par le praticien et, lorsqu'il est allumé, il faut approcher la partie incandescente sur un point situé à proximité du point voulu mais tout de même présent sur le même méridien. Dès que le patient a mal, on éloigne le rouleau et l'on recommence, ainsi de suite, pendant trois à cinq minutes. La moxibustion directe est indiquée pour toutes les affections aiguës ou chroniques.

b) Moxibustion indirecte

L'élément caractéristique de la moxibustion indirecte est l'utilisation d'un intermédiaire entre le moxa et la peau. Le but est que la matière choisie doit avoir les mêmes propriétés que le moxa d'armoise. Traditionnellement, ce sont la tranche de gingembre et la couche de sel qui sont les plus employées pour des raisons différentes (41). L'ail peut aussi être utilisé à la place du gingembre. L'intérêt du gingembre est qu'il a des propriétés communes avec l'armoise, ainsi il disperse le froid et il élimine les énergies pathogènes externes. Son utilisation est simple, il faut placer une fine tranche de gingembre frais, percée de plusieurs trous, sur le point énergétique. On y place au-dessus le moxa qu'on allume et dès que le malade ressent de la chaleur trop vive, on enlève le moxa pour en mettre un autre, de la même manière que la moxibustion directe. Si la tranche de gingembre est trop sèche après quelques moxas et qu'il faut en appliquer d'autres, il faut la changer sinon il n'y aura plus d'effet.

Quant au sel, il ne s'utilise que pour un seul point énergétique. Il permet de combler l'ombilic, avant d'y déposer le moxa, et de compléter l'action thérapeutique des moxas. En effet, le sel a la propriété de disperser la chaleur perverse, de rendre frais le sang et d'humidifier la sécheresse (43).

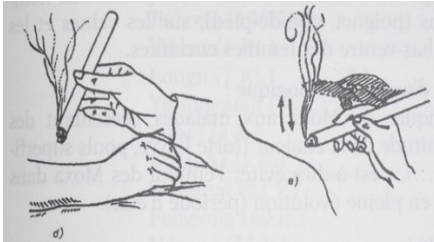


Illustration 45: Technique de la moxibustion directe par des rouleaux d'armoise (43)

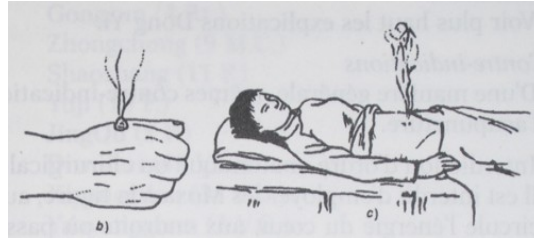


Illustration 46: Utilisation de moxa en cône pour la moxibustion directe et indirecte au sel, pour le point de l'ombilic (43)

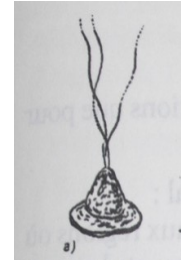


Illustration 47: Moxibustion indirecte au gingembre (43)

iv. Incidents

L'utilisation de la chaleur au cours de la moxibustion peut être responsable de rougeurs. Elles sont indolores, et doivent disparaître rapidement. C'est une réaction physiologique en conséquence d'une vasodilatation. Cependant, en cas de mauvaise gestion du temps de contact avec les moxas, il est possible qu'il y ait des brûlures superficielles caractérisées par la présence de phlyctènes. S'ils sont de petite taille, ils disparaîtront. A l'inverse, s'ils sont de taille importante, une consultation médicale s'impose (41).

v. Contre-indications

La moxibustion, par sa proximité avec l'acupuncture partage de nombreuses contre-indications. Ainsi, elle est à éviter après avoir consommé de l'alcool ou en cas de forte soif. Il ne faut pas non plus l'utiliser sur le bas ventre ou les lombaires des femmes enceintes. Il existe également des points interdits concernant la moxibustion ; ils sont ici au nombre de quarante-quatre, notamment par la présence de gros vaisseaux (41). On n'appliquera pas non plus de moxas aux patients ayant des symptômes de chaleurs tels que fièvre et pouls rapide. Dernièrement, et à l'inverse de l'acupuncture, il est contre-indiqué de pratiquer la moxibustion sur le visage (43).

VII. Application de la médecine traditionnelle chinoise dans le traitement des troubles articulaires

A. Présentation de la pathologie selon la médecine traditionnelle chinoise

i. Physiopathogénie

Les douleurs articulaires, ou arthralgies, sont probablement la plus universelle des maladies puisque, dans tous les pays, quasiment tout le monde en souffre. Elles désignent un syndrome dans son ensemble et ne se cantonnent pas à une seule articulation. En médecine chinoise, ce syndrome est désigné par le nom *Bi*, ce qui signifie obstruction. Il désigne ainsi, non seulement les douleurs, mais aussi les engourdissements des muscles, des tendons et articulations (44). Généralement, ce syndrome survient lorsque le corps est énergétiquement déséquilibré, et que les énergies pathogènes que sont vent, froid et humidité y pénètrent. Soit l'énergie défensive est en défaut, soit l'énergie pathogène est en excès. De cette manière, ces trois énergies peuvent inhiber la circulation du *Qi* et du sang, causant ainsi les différents symptômes (38). Ce n'est pas une pathologie qui touche les organes et entrailles. Le but du traitement, en cas de syndrome *Bi* est relativement simple, il faut chasser le vent, disperser le froid et éliminer l'humidité.

ii. Arthralgies des types Vent-Froid-Humidité

L'énergie pathogène la plus néfaste est sans aucun doute le vent. Elle est quasiment à chaque fois en association avec les autres. Dans de mauvaises conditions physiques, sa simple exposition peut suffire à provoquer le syndrome *Bi*. La prédominance du vent est caractérisée par une douleur des articulations, sans localisation fixe, aggravée par le froid et calmée par la chaleur (45).

Une autre des énergies responsable d'arthralgie est le froid. Il ne concerne pas que la température extérieure mais aussi une exposition à un courant d'air ou à l'air conditionné. Comme le froid contracte, il est responsable d'une stagnation du *Qi*, ce qui provoque au niveau des articulations une douleur intense. C'est cette stagnation qui est la cause d'un élément caractéristique de la prédominance du froid : la localisation fixe (44). Il y a aussi, comme aspect déterminant, le fait que la douleur est aggravée par l'humidité, ou le froid lui-même, et qu'elle est soulagée par la chaleur.

Dernière cause, l'humidité peut être responsable de troubles articulaires suite à un temps humide prolongé, à une baignade ou un contact prolongé avec une surface humide. En cas de prédominance de l'humidité, on observe une douleur à localisation fixe, aggravée et entretenue par l'humidité, ainsi qu'un gonflement des articulations et des muscles, puisque l'excès d'eau s'accumule. En conséquence, on ressent aussi une sensation de lourdeur des membres (44).

iii.Arthralgies du type Chaleur

En plus des situations précédentes, il existe un autre type d'arthralgie : celle occasionnée par la chaleur. Ce syndrome apparaît quand l'une des trois énergies, vent, froid ou humidité, une fois dans les méridiens, se transforme en chaleur (44). Dans ce cas, les articulations sont douloureuses et gonflées, avec rougeur et chaleur au toucher. Ces douleurs sont soulagées par le froid (45). La fièvre peut accompagner ces symptômes.

B.Diététique énergétique

i.Arthralgies des types Vent-Froid-Humidité

La diététique énergétique utilise les actions qu'ont les aliments sur l'organisme. Afin de les choisir correctement, il faut connaître leur nature et leur saveur pour savoir comment lutter contre les symptômes (26).

Pour les arthralgies à prédominance vent, il faut des aliments qui vont le disperser, et qui vont également faire circuler le sang, c'est-à-dire des aliments de saveur piquante tels que oignon, poireau, radis, moutarde, piment, poivre, gingembre,... Le froid et l'humidité étant souvent de paire avec le vent, on préconise la consommation d'aliments de nature tiède comme par exemple : carotte, lentille, poireau et oignon, également, abricot, cerise, anguille (46), mouton, ail,...

Concernant les arthralgies à prédominance froid, l'objectif est évidemment d'éliminer le froid, ainsi il faut consommer des aliments de nature chaude tels que asperge, agneau, crevette, basilic, cannelle, gingembre, piment,... Ils sont également utiles pour contribuer à éliminer aussi le vent et l'humidité, souvent de mèche avec le froid. De plus, contre le froid, on recommande les aliments de saveur piquante, cités ci-dessus, car ils ont la propriété de chasser le froid en produisant de la chaleur, d'où leur action sudorifique.

Finalement, afin de dissoudre l'humidité, éliminant au passage les œdèmes, il faut utiliser essentiellement les aliments de saveur piquante, cités ci-dessus, pour stimuler la

transpiration. De plus, pour avoir un large spectre et supprimer le vent et le froid, on recommande aussi les aliments de nature chaude, précédemment cités à titre d'exemples.

ii.Arthralgies du type Chaleur

L'application de la diététique énergétique aux arthralgies du type chaleur suit le même principe que pour les autres types. L'objectif est ici de rafraîchir l'organisme et de l'humidifier afin de préserver le liquide organique. On préconise pour cela de consommer des aliments de nature fraîche voire froide (26). A titre d'exemples pour la nature fraîche : blé, concombre, céleri, laitue, mandarine, pomme, escargots, fruits de mer, morue, et pour la nature froide : tomate, ananas, kiwi, melon, pieuvre, crabe,... De plus, pour préserver le liquide organique, la diététique énergétique contre-indique la consommation d'aliments de saveur piquante car ils nuisent par leur action sudorifique (46). Par ailleurs, la production de chaleur de ces aliments aggrave la pathologie.

C.Les remèdes selon la Pharmacopée Chinoise

i.La gentiane à grande feuille

a)Usage traditionnel

L'une des plantes les plus efficaces, pouvant servir de remède aux arthralgies est la gentiane à grande feuille, *Gentiana macrophylla* Pall. (Gentianaceae) ou *Qin Jiao*.

Elle a les propriétés de disperser le vent, d'éliminer la chaleur et de dissoudre l'humidité (44), ainsi que de soulager la douleur. Selon la tradition, on utilise la racine, préalablement séchée au soleil, en décoction comportant entre cinq et quinze grammes de racine (47). La racine de gentiane à grande feuille est indiquée pour les arthralgies accompagnées d'un syndrome de chaleur avec fièvre, rougeur, gonflement des articulations. Cependant, elle est contre-indiquée en cas de douleurs chroniques, de diarrhée ou de polyurie.



Illustration 48: Gentiane à grande feuille (47)



Illustration 49: Racine de gentiane à grande feuille (47)

b) Véracité scientifique

L'emploi de cette plante a été vérifié par des études scientifiques, qui atteste de la véracité des vertus qu'on lui porte. La gentiane contient un alcaloïde : la gentianine (48). Des études ont montré que la gentianine est un anti-inflammatoire qui excite l'axe hypothalamo-hypophyso-adrénocortical (47). Cette excitation conduit à une augmentation de la sécrétion de corticostérone, un corticoïde aux propriétés anti-inflammatoires (49). Cela conduit notamment à la diminution du taux de prostaglandine E2, responsable de l'inflammation, dans les tissus atteints (50). La gentianine est environ deux fois plus puissante que l'aspirine en tant qu'anti-inflammatoire (49), et elle a également une action comparable à celle observée avec la prednisone (50). La gentianine peut provoquer des nausées et des vomissements, ainsi que des troubles gastro-intestinaux (49).

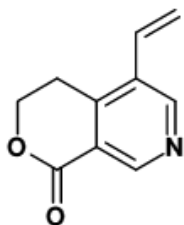


Illustration 51: Gentianine

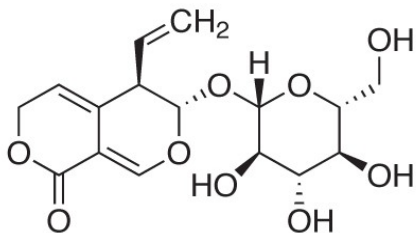


Illustration 52: Gentiopicroside

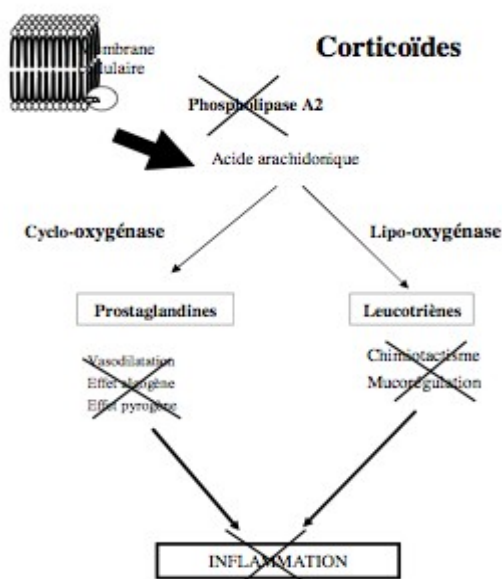


Illustration 50: Mécanisme d'action des corticoïdes

De plus, la présence de gentiopicroside chez la gentiane à grande feuille contribue aussi à l'action anti-inflammatoire de cette plante. En effet, cette molécule diminue la production de TNF (51), facteur impliqué dans l'inflammation renforçant ainsi l'action anti-inflammatoire de la gentianine.

Les propriétés de la gentiane à grande feuille ne résident pas uniquement dans son action anti-inflammatoire. Cette plante est également anti-hypertensive, puisqu'elle ralentit le rythme cardiaque et diminue la pression sanguine (49). De plus, elle est antihistaminique et sédative.

ii.L'aconit

a)Usage traditionnel

En médecine chinoise, parmi les plantes utilisées pour le syndrome *Bi*, il y a l'Aconit, *Aconitum carmichaeli Debeaux* (Ranunculaceae) ou *Chuan Wu*. Elle chasse le froid et réchauffe les méridiens, mais peut aussi disperser le vent, ainsi que dissoudre l'humidité (44). On utilise la racine d'aconit séchée au soleil et broyée. On peut l'utiliser en décoction avec un dosage entre un gramme et demi, et quatre grammes et demi. C'est une plante très toxique donc on poursuit la décoction entre trente minutes et une heure pour réduire sa toxicité (47). En cas de douleur et de froid des articulations lombaires ou des membres inférieurs, la médecine chinoise préconise également, en externe, l'emploi de compresse de racine d'aconit seule ou avec du vinaigre. En raison de sa toxicité, même diminuée, son usage reste contre-indiqué aux patients atteints de cardiopathie ou d'hépatopathie, ainsi qu'aux femmes enceintes.

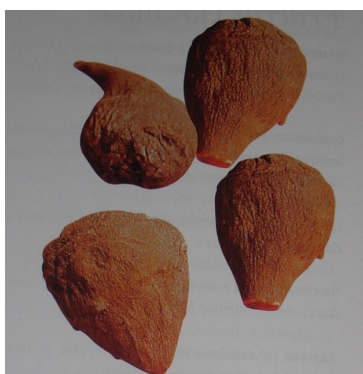


Illustration 53: Racine d'aconit
(47)

b)Véracité scientifique

L'aconit est connue et a été étudiée depuis longtemps en occident. Sa toxicité est due à la présence d'alkaloïdes dont les plus importants sont des dérivés diterpéniques : principalement l'aconitine (0,01 %), l'hypaconitine (0,048 %) et la mésaconitine (0,006 %). La réduction de la toxicité au cours de la décoction, notamment lorsqu'elle se prolonge, est due à l'hydrolyse de l'aconitine qui forme de la benzoylaconine puis de l'aconine (48) ce qui abaisse la nocivité.

L'utilisation de l'aconit pour les douleurs rhumatismales s'avère être juste. En effet, par stimulation du système adrénocorticotrope, l'aconit induit la libération de corticoïdes ayant un effet anti-inflammatoire (48). Cependant la balance bénéfico-risque, n'étant pas

positive, fait que cette plante est interdite d'utilisation dans l'Union Européenne. En effet, via sa structure, l'aconitine se lie aux canaux sodiques voltage-dépendants (52). Cela a pour effet de causer des arythmies ventriculaires, des troubles cardiovasculaires tels que des palpitations, des douleurs thoraciques, une tachycardie sinusale, ou une hypotension (53). On observe aussi des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales et des diarrhées. En cas d'intoxication aiguë, la mort survient par arrêt cardiaque.

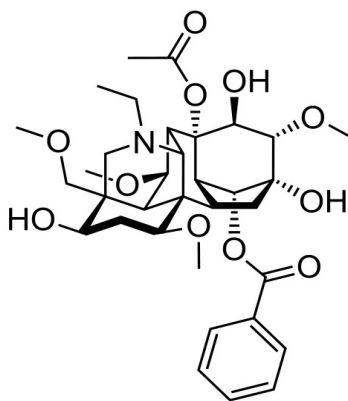


Illustration 54: Aconitine

iii. *Stephania tetrandra*

a) Usage traditionnel

Stephania tetrandra S. Moore (Menispermaceae), ou *Fang Ji*, est une liane végétale utilisée dans la médecine chinoise afin de dissoudre l'humidité et de chasser le vent. Elle est également réputée pour son action analgésique et diurétique, ce qui contribue à réduire les œdèmes (47). On utilise sa racine, récoltée en automne, séchée et débarrassée de son écorce. La racine de *Stephania tetrandra* est indiquée pour les douleurs rhumatismales et les ostéodynies. On l'emploie dans des décoctions contenant de cinq à dix grammes de racine (47).

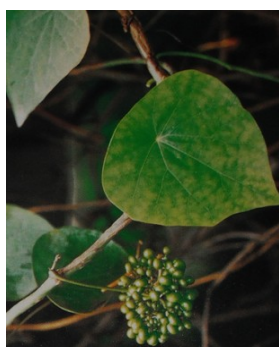


Illustration 56: *Stephania tetrandra* (47)



Illustration 55: Racine de *Stephania tetrandra* (47)

b)Véracité scientifique

Les principaux composants du *Stephania tetrandra* sont la tétrandrine (48), les hanfangchines et la triboline. L'activité de la tétrandrine a été étudiée : c'est un immunosuppresseur puissant par inhibition du TNF, facteur de l'inflammation (48), ainsi qu'un analgésique. Les hanfangchines A et B sont anti-inflammatoires. De plus, l'hanfangchine A possède une activité antipyrétique. Quant à la triboline, elle est également analgésique, anti-inflammatoire et antipyrétique (47). Malgré tous ces effets, cette plante reste néanmoins interdite dans la plupart des pays occidentaux en raison de sa néphrotoxicité. Cette dernière est responsable d'une insuffisance rénale par fibrose interstitielle extensive avec perte et atrophie tubulaires, essentiellement dans le cortex rénal externe (54). De plus, cette plante a aussi une toxicité sur le cœur puisqu'elle possède une action inhibitrice sur les récepteurs calciques voltage-dépendants. Enfin, il y a un risque de confusion avec *Aristolochia fangchi*, également néphrotoxique, en raison de noms chinois très voisins.

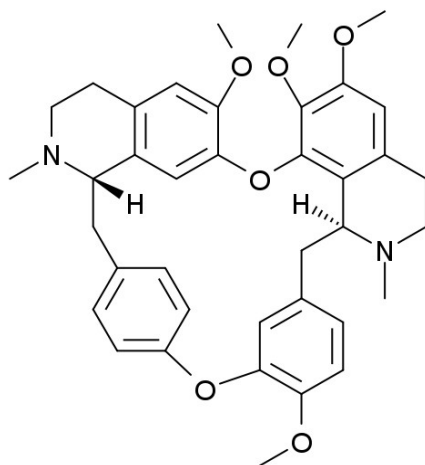


Illustration 57: Tétrandrine

D.Gymnastique médicale : exercices pour entretenir les articulations

i.Entretien du genou

En médecine chinoise, il est possible de maintenir l'articulation du genou en bon état via un simple exercice. Il consiste à exercer des mouvements de pression, ou des frictions sur les genoux, en posant les mains sur les rotules. Il est possible d'effectuer cet exercice soit jambes pliées, soit jambes tendues (34).



Illustration 58: Pressions et frictions sur les genoux (34)

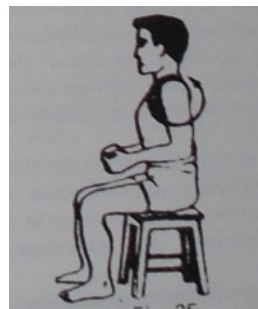


Illustration 59: Mouvements des épaules (34)

ii. Tonifier les épaules

Il est également possible de tonifier l'articulation scapulo-humérale. Pour cela, il faut être assis avec les coudes fléchis à 90°. Une fois correctement installé, il suffit d'effectuer dix mouvements de rotations des épaules de l'avant vers l'arrière ainsi que dix mouvements en sens contraire (34).

iii. Maintenir en bon état le poignet et la cheville

La médecine chinoise possède également des exercices afin de maintenir en bon état les articulations du poignet et de la cheville. Ces exercices consistent à exécuter dix mouvements de rotation dans un sens puis, dix dans l'autre (34). On conseille, pour la cheville, de le faire jambe tendue.

E. Massothérapie

i. Mobilisation passive des articulations

Dans le cas du traitement des troubles articulaires, la massothérapie consiste à mobiliser passivement les articulations. Cette kinésithérapie est indiquée en préventif ou en curatif. On peut l'utiliser pour presque toutes les articulations que ce soit les petites articulations de la main ou bien la hanche. Comme chacune des articulations impose une manipulation spécifique, ici ne seront traités que deux exemples.

Afin de mobiliser passivement l'épaule, il y a plusieurs techniques. La première d'entre elles, consiste pour le praticien, en saisissant correctement la main et le poignet du patient, à faire faire à l'épaule les plus grands mouvements circulaires possibles. Une autre technique, impose que la patient écarte le bras du corps à 45°, et que le praticien maintienne cet angle en tenant l'épaule du patient d'une main et de l'autre son poignet.

Ainsi, il est possible d'effectuer des rotations dans les deux sens possibles (39).

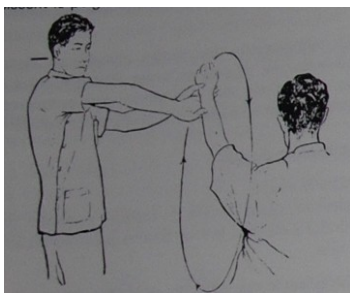


Illustration 60: Mobilisation de l'épaule, première méthode (39)



Illustration 61: Mobilisation de l'épaule, deuxième méthode (39)

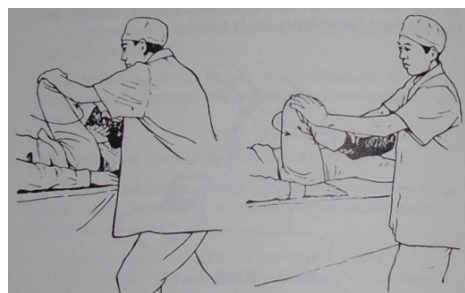


Illustration 62: Mobilisation de la hanche (39)

Autre exemple abordé ici : la mobilisation passive de la hanche. Pour se faire correctement, il faut que le patient soit allongé sur le dos, et que sa jambe soit semi fléchie. Le praticien maintient le genou et saisit la jambe sous le mollet. De cette manière, il peut faire exécuter à la hanche des rotations dans les deux sens (39).

ii. Mobilisation vers la flexion

Il existe une autre technique dans la massothérapie qui permet de lutter contre les troubles articulaires. Il s'agit de la mobilisation vers la flexion. Elle est indiquée pour la restauration fonctionnelle d'une articulation ayant une capacité de flexion altérée (39). Ce type de mobilisation doit être effectué en souplesse sans forcer. Comme pour la mobilisation passive, il existe énormément de mobilisations différentes ; ici ne seront traités que deux exemples.

La flexion de l'articulation du genou est possible, Il faut que le patient soit sur le ventre et que le praticien saisisse la cheville et l'avant du pied. De cette manière, il peut faire fléchir le genou. Pour commencer avec cette méthode, il faut faire des mouvements lents puis, de plus en plus rapides (39).



Illustration 63: Mobilisation du genou (39)



Illustration 64: Mobilisation de la hanche (39)

Dernier exemple, la mobilisation vers la flexion de la hanche. Le patient doit être sur le dos, jambe repliée sur lui de manière à ce que sa cuisse soit sur son bassin. Le praticien maintient son genou et la plante du pied afin de mobiliser la hanche (39).

F.Acupuncture et moxibustion

i.Généralités

En tenant compte de la multitude de points existants et des articulations concernées ou non, il ne sera traité ici que de la spécificité des techniques en fonction du type de syndrome et non pas de l'emplacement des points. Cependant, il faut tout de même savoir que le principe du traitement consiste à utiliser différents types de points énergétiques. Premièrement, on utilise les points distaux, c'est-à-dire à distance de l'articulation mais sur le même méridien. L'objectif est ici de tonifier le méridien afin de faire circuler le *Qi*, et par conséquent stopper sa stagnation, ainsi que de disperser les énergies, ou agents pathogènes (44). Par ailleurs, on utilise aussi les points locaux et adjacents, notamment lors des syndromes vent, froid ou humidité afin de réchauffer directement l'articulation via l'afflux énergétique. Quant à son efficacité, une étude occidentale a prouvé que l'acupuncture, associée aux autres traitements, est plus efficace que les anti-inflammatoires ou la massothérapie seuls (44). A propos de la moxibustion, pour les troubles articulaires, il faut placer les moxas au niveau des méridiens tendino-musculaires, sur les points douloureux, afin d'éliminer principalement le froid (43).

ii.Arthralgies du type Vent

Pour le traitement par l'acupuncture des syndromes *Bi* à prédominance vent, l'objectif est de faire circuler le sang pour combattre le vent. On utilise donc les aiguilles *Hao* en puncture simple. Elles peuvent être utilisées seules ou en association avec celles en fleur de prunier pour la technique du tapotement (45). La moxibustion n'est pas indiquée dans cette situation.

iii.Arthralgies du type Froid

Pour les arthralgies du type froid, il faut réchauffer les méridiens et éliminer cette énergie. Pour cela, en acupuncture, les aiguilles seront plus profondes afin de stimuler plus fortement la circulation énergétique, et le temps de pose sera aussi plus important avec en moyenne trente minutes après l'arrivée de l'énergie (38). Quant à la moxibustion, afin de la renforcer, on procède à la technique de la moxibustion indirecte sur gingembre, dans le but

de réchauffer l'organisme (45).

iv.Arthralgies du type Humidité

Le syndrome *Bi* humidité, pour être traité par l'acupuncture recommande l'utilisation des aiguilles en fleur de prunier, ou bien des aiguilles *Hao* en puncture simple, préalablement chauffées pour les grandes articulations, faisant ainsi le lien avec la moxibustion. Cette dernière, afin de dissoudre l'humidité et d'éliminer les œdèmes, requiert l'utilisation de moxas en cônes, posés directement sur les points, pour les petites articulations (45).

v.Arthralgies du type Chaleur

Finalement, les arthralgies du type chaleur, pour être traitées par acupuncture, nécessitent l'emploi d'aiguilles *Hao*, en punctures simples et superficielles afin de disperser la chaleur (45). On peut également employer la technique de la puncture par saignée, via les aiguilles triangulaires, afin de libérer l'énergie pathogène présente dans le sang, ainsi que rafraîchir le sang et indirectement le *Qi*. Pour ce type d'arthralgies, on n'utilise jamais la moxibustion, puisque le but n'est pas ici de réchauffer mais l'inverse.

Conclusion

La médecine traditionnelle chinoise n'est pas simple, au premier abord, à comprendre puisque toutes les connaissances que nous avons de la médecine occidentale, qui pourraient nous aider à percer ses secrets, ne sont pas d'un grand intérêt, voire sont clairement inutiles. La perception anatomique chinoise est radicalement différente de la nôtre. Les causes et le développement des maladies, quant à elles, ne sont pas plus proches de notre médecine. On pourrait penser que seul un chinois peut comprendre « sa » médecine, il n'en est pourtant rien. Si l'on accepte la perception traditionnelle chinoise du monde, avec toutes ses énergies et leurs mouvements responsables aussi bien de l'apparition de la vie que du développement de la maladie, et donc de la mort dessinant au passage un état d'équilibre, alors il en découle une logique. Une fois entraperçue la vision globale de ce système, il est aisé de l'étudier et de l'appliquer. D'ailleurs, la médecine chinoise est un système entier et non pas une technique ou une forme de thérapie. Elle possède cinq composantes qui lui permettent d'avoir des indications aussi larges que variées. C'est le résultat de plusieurs millénaires de connaissances empiriques, puis scientifiques, dans le pays le plus peuplé du monde. Au cours du temps, ces techniques n'ont pu que s'améliorer.

Il est vrai que la perception et les interprétations qui en découlent peuvent paraître déroutantes mais, dans de nombreux cas, la médecine chinoise et la médecine occidentale se rejoignent quant à l'efficacité d'une plante, pour ses vertus, par exemple. De plus, en Chine, ces deux médecines sont à égalité et sont utilisées en partenariat sans que l'une soit forcément prépondérante.

En occident, la médecine traditionnelle chinoise apparaît comme une médecine alternative certes, mais si elle doit être utilisée, ce doit être correctement, dans son ensemble, avec ses différentes composantes afin d'être efficace. Il ne faut pas utiliser telle plante ou tel aliment pour telle indication sous prétexte que cela en fait partie, sans avoir connaissance de l'immensité du système auquel on se réfère.

Bibliographie

- (1) Marié E, Esprit, Essence et souffle, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 41-44
- (2) Englert S, Les substances vitales fondamentales et leurs pathologies : Le *Qi*, le sang, l'essence, les liquides organiques et l'esprit, In : Le grand livre de la phytothérapie chinoise, de l'acupuncture et de la diététique, Chine : Editions Phu-Xuan ; 2010, p. 2-26
- (3) Marié E, Energie, sang et liquides organiques, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 85-96
- (4) Marié E, Yin/Yang, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 45-52
- (5) Kiener E, Shi Shan L, La cosmogonie de la chine ancienne ou comment les sages percevaient le fonctionnement du cosmos, In : Diététique énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise, Courtry : Institut Yin-Yang ; 1999, p. 12-32
- (6) Nguyen VN, Bijaoui A, Yin-Yang et cinq mouvements, In : Acupuncture, moxibustion, guide pratique, Gémenos : Editions Autres Temps ; 2000, p. 25-43
- (7) Marié E, Cinq mouvements, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 53-59
- (8) Wong M, Les cinq éléments, In : La médecine chinoise par les plantes, Malesherbes, Robert Laffont ; 1977, p. 77-82
- (9) Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Les cinq mouvements, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 18-27
- (10) Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Systèmes des King Lo : Généralités, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 87-90
- (11) Marié E, Méridiens et ramifications, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 79-83
- (12) Marié E, Organes et entrailles, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 63-77
- (13) Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Les aspects énergétiques, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 61-84
- (14) Nguyen VN, Bijaoui A, Les aspects énergétiques, In : Acupuncture, moxibustion, guide pratique, Gémenos : Editions Autres Temps ; 2000, p. 45-84
- (15) Marié E, Etiologie, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 99-110

- (16)Nguyen VN, Bijaoui A, Les agents pathogènes, In : Acupuncture, moxibustion, guide pratique, Gémenos : Editions Autres Temps ; 2000, p. 85-113
- (17)Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Pathogénie énergétique, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 151-164
- (18)Guillaume G, Mach-Chieu, Principes thérapeutiques, In : Manuel d'herboristerie et de pharmacopée chinoises, Borgo San Dalmazzo, Editions Déslris ; 2009, p. 63-96
- (19)Marié E, Les huit principes, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 191-197
- (20)Englert S, Diagnostic rationnel de la médecine traditionnelle chinoise, In : Le grand livre de la phytothérapie chinoise, de l'acupuncture et de la diététique, Chine : Editions Phu-Xuan ; 2010, p. 88-101
- (21)Marié E, Observation, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 139-155
- (22)Marié E, Audition et olfaction, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 157-159
- (23)Marié E, La palpation, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 173-188
- (24)Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Règles thérapeutiques, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 251-270
- (25)Marié E, Méthodes de traitement et prescriptions classiques, In : Précis de médecine chinoise, Saint-Amand-Montrond : Editions Dangles ; 1997, p. 231-237
- (26)Kiener E, Shi Shan L, A propos de notions énergétiques utiles dans le choix d'un aliment, In : Diététique énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise, Courtry : Institut Yin-Yang ; 1999, p. 33-63
- (27)Jouanny M, Shaohua L, De la médecine chinoise et des aliments, In : Phytothérapie alimentaire chinoise, Paris, Masson ; 1993, p. 3-22
- (28)Guillaume G, Mach-Chieu, Généralités, In : Manuel d'herboristerie et de pharmacopée chinoises, Borgo San Dalmazzo, Editions Déslris ; 2009, p. 13-22
- (29)Wong M, Les parties de la plante, In : La médecine chinoise par les plantes, Malesherbes, Robert Laffont ; 1977, p. 103-112
- (30)Wong M, La préparation des drogues, In : La médecine chinoise par les plantes, Malesherbes, Robert Laffont ; 1977, p. 113-120
- (31)Guillaume G, Mach-Chieu, Présentation et prescription des remèdes traditionnels, In : Manuel d'herboristerie et de pharmacopée chinoises, Borgo San Dalmazzo, Editions

Déslris ; 2009, p. 41-61

(32)Englert S, Origines et tradition ancestrale de l'herboristerie, In : Le grand livre de la phytothérapie chinoise, de l'acupuncture et de la diététique, Chine : Editions Phu-Xuan ; 2010, p. 102-119

(33)Wong M, Les substances naturelles et leur utilisation, In : La médecine chinoise par les plantes, Malesherbes, Robert Laffont ; 1977, p. 121-124

(34)Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Gymnastique médicale, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 669-692

(35)Nguyen VN, Bijaoui A, Massopuncture, In : Acupuncture, moxibustion, guide pratique, Gémenos : Editions Autres Temps ; 2000, p. 140-168

(36)Sun W, Kapner A, Généralités, In : Tui-Na, La thérapie par le massage, Paris, Editions Maloine ; 2008, p. 4-7

(37)Sun W, Kapner A, Annexes, In : Tui-Na, La thérapie par le massage, Paris, Editions Maloine ; 2008, p. 166

(38)Qiwei Z, Chunyi Qian, Médecine chinoise contemporaine, Espagne, Editions Phu-Xuan ; 2010

(39)Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Massage, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 633-665

(40)Sun W, Kapner A, Techniques de base, In : Tui-Na, La thérapie par le massage, Paris, Editions Maloine ; 2008, p. 8-18

(41)Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Techniques d'acupuncture et moxibustion, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 273-289

(42)Nguyen VN, Bijaoui A, Techniques acupuncturales, In : Acupuncture, moxibustion, guide pratique, Gémenos : Editions Autres Temps ; 2000, p. 115-132

(43)Nguyen VN, Bijaoui A, Techniques des moxas : moxibustion, In : Acupuncture, moxibustion, guide pratique, Gémenos : Editions Autres Temps ; 2000, p. 132-140

(44)Maciocia G, Le syndrome d'obstruction douloureuse, In: La pratique de la médecine chinoise, 2e édition, Italie : Elsevier Masson ; 2011, p. 996-1078

(45)Nguyen VN, Recours-Nguyen C, Arthralgies, In : Médecine traditionnelle chinoise, Marseille, Edition NVN ; 1984, p. 616-617

(46)Kiener E, Shi Shan L, Rhumatismes, In : Diététique énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise, Courtry : Institut Yin-Yang ; 1999, p. 216-217

(47)Chen YW, Les herbes médicinales pour dissiper le vent et l'humidité, In : Le manuel illustré des plantes médicinales chinoises, Hong Kong : Editions You Feng ; 2010, p. 163-

- (48) Troitin F, Torck M, Peng W, Pinkas M, Plantes médicinales chinoises, Editions Maloine ; 1996
- (49) Huang KC, The pharmacology of chinese herbs, 2e édition, Etats-Unis : CRC Press ; 1999
- (50) Yu F, Li R, Wang R, Inhibitory effects of the Gentiana macrophylla extract on rheumatoid arthritis of rats, Ethnopharmacol. ; 2004 ; 95 : p. 77–81
- (51) Institute for traditional medicine, (Page consultée le 16/01/2014), <http://www.itmonline.org/arts/chinchiu.htm>
- (52) Mode of antinociceptive and toxic action of alkaloids of Aconitum spe., (Page consultée le 22/01/2014), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9459571>
- (53) Aconite poisoning, (Page consultée le 22/01/2014), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19514874>
- (54) Une nouvelle forme de néphropathie secondaire à l'absorption d'herbes chinoises, (Page consultée le 23/01/2014), <http://www.armb.be/index.php?id=3619>

Université de Lille 2
FACULTE DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES ET BIOLOGIQUES DE LILLE
DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE
Année Universitaire 2013/2014

Nom : LA DELFA
Prénom : Julien

Titre de la thèse : La médecine traditionnelle chinoise : principes, composantes et application dans le traitement des troubles articulaires.

Mots-clés : Médecine Traditionnelle Chinoise, Diététique énergétique, Pharmacopée Chinoise, Gymnastique médicale, Massothérapie, Acupuncture, Moxibustion, Troubles articulaires, Gentiana macrophylla, Aconitum carmichaeli, Stephania tetrandra

Résumé : La Médecine Traditionnelle Chinoise prend de plus en plus d'ampleur en occident. Utilisée depuis des milliers d'années en orient, elle repose sur un raisonnement totalement différent de la médecine occidentale. La médecine chinoise prend appui sur le souffle vital, ou *Qi*, qui représente l'énergie du corps. De là, découlent de nombreuses théories, permettant d'élaborer un système dans son ensemble, tel les Cinq Mouvements énergétiques ou bien la dualité du Yin et du Yang. Une fois exposée la physiopathologie des maladies, selon les concepts chinois, on peut distinguer cinq composantes permettant de prévenir ou guérir ces pathologies. Elles sont la diététique énergétique, la Pharmacopée Chinoise, la gymnastique médicale, la massothérapie ainsi que l'acupuncture et la moxibustion. Parmi les pathologies universelles, les troubles articulaires sont certainement la plus répandue des affections. Au même titre que de nombreuses maladies, chacune des différentes composantes de la Médecine Traditionnelle Chinoise peut s'appliquer pour cette pathologie selon des règles qui leur sont propres.

Membres du jury :

Président : Monsieur le Maître de conférences Thierry HENNEBELLE

Assesseur : Monsieur le Maître de conférences Vincent ROUMY

Membre extérieur : Monsieur Pierre VUILLERMET