Sabrina
ROMEO-DUSSART

MA MÉDECINE CHINOISE AU QUOTIDIEN

En bonne santé tout au long de l'année

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

12 mois pour se reconnecter à soi
Se reconnecter aux saisons
Le Cahier d'activités des gardiennes spirituelles (collectif)

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Anxiété, stress ? Je gère !, Xavier Cornette de Saint Cyr et Mona Poisson

Meneki : renforcez votre système immunitaire, Nicolas Chauvat

Thym : se soigner avec les plantes, Claire Laurant

Verveine odorante : se soigner avec les plantes, Claire Laurant

Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien, Dr Pascale Gélis-Imbert

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2023
ISBN : 978-2-88953-742-6

Une partie du contenu de cet ouvrage a déjà fait l'objet d'une publication dans le livre *Se reconnecter aux saisons* de la même autrice.

Maquette de couverture : François Lamidon
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 5

1. Les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise 7
Le Qi 8
Le yin et le yang 10
Les cinq éléments 13
Les méridiens 18

2. Les cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise 24
La diététique 25
L'art du mouvement 29
Les massages thérapeutiques . . 30
La pharmacopée 31
L'acupuncture et la moxibustion 33

3. Prendre soin de soi à chaque saison . 35
Le printemps – Énergie du bois 36
L'été – Énergie du feu 52
L'intersaison – Énergie de la terre . . . 69

L'automne – Énergie du métal. 83
L'hiver – Énergie de l'eau 100

Conclusion 116

Bibliographie 118

AVERTISSEMENT

Les conseils divulgués dans ce livre ne remplacent en aucun cas une consultation médicale ni ne se substituent à un quelconque traitement médical.

Toutes les huiles essentielles sont déconseillées pendant les trois premiers mois de la grossesse. Evitez tout contact des huiles essentielles avec les yeux. Ne mettez jamais une huile essentielle, même diluée, dans le conduit auditif.

Avant toute utilisation d'une huile essentielle, mettez-la pure au creux de votre coude. Si aucune rougeur n'apparaît entre 30 minutes et 24 heures, c'est qu'elle vous convient. Évitez la prise par voie orale sans prescription.

Introduction

Le rythme de vie actuel s'éloigne du rythme de vie naturel. Les journées, sans cesse planifiées, s'enchaînent dans une cadence toujours plus folle et les mois qui défilent se ressemblent tous. Le corps et l'esprit sont bien souvent malmenés, car très peu écoutés, et les moments de repos se font assez rares. Il en résulte un mal-être, l'apparition de symptômes et de maladies toujours plus nombreux dans la société d'aujourd'hui.

La vision et la prise en charge de la santé en Occident sont bien différentes de celles de la médecine traditionnelle chinoise (MDT). En effet, cette dernière considère que le corps, l'esprit et l'âme de l'homme ne font qu'un et que chaque élément a son importance tout comme l'environnement dans lequel il évolue. Le tout est indissociable et forme un ensemble cohérent et interdépendant. Là où la médecine occidentale prend en compte le symptôme et la maladie une fois présents. Ces derniers siècles, la culture occidentale s'est basée sur des preuves scientifiques dont la vision cartésienne du corps et de son fonctionnement est

assimilable à celle d'une machine. La médecine traditionnelle chinoise appréhende l'homme dans son entièreté et selon un ensemble de souffles énergétiques qui l'anime lui et l'univers. C'est ainsi que vous découvrirez que tout est énergie et en interrelation.

La médecine traditionnelle chinoise porte une grande importance aux cycles et par conséquent aux saisons et à leur influence sur la nature et l'homme. Chacune d'elles est porteuse d'une énergie particulière et d'un ensemble de correspondances. Ainsi le printemps est un temps de naissance, l'été d'adolescence, l'intersaison de maturité, l'automne de vieillesse et l'hiver un temps de mort (symbolique). C'est en respectant ces cycles et en apportant une grande attention à l'équilibre des énergies que la médecine traditionnelle chinoise œuvre en termes de prévention. La dysharmonie et le déséquilibre créent des symptômes et des maladies auxquels il faut remédier en apportant des éléments (diététique, mouvement, massage, pharmacopée, etc.) permettant de restaurer l'équilibre.

La médecine traditionnelle chinoise est plus qu'une médecine, c'est un véritable art de vivre.

Chapitre 1

Les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise

Le Qi

Cette médecine ancestrale repose sur différentes notions d'énergie. C'est grâce à l'énergie ou Qi qui circule dans votre corps que vous êtes en vie. Les blocages de cette énergie provoquent les maladies. Il est donc primordial de veiller à la bonne circulation de celle-ci.

Le Qi peut être résumé comme une énergie en mouvement qui permet de vous animer. Ces mouvements sont à la fois conscients comme le fait de bouger, de marcher, de danser ou de manger, mais également inconscients comme le gonflement des poumons à l'inspiration ou les battements du cœur. Les pensées et les émotions en font également partie. En effet, en médecine traditionnelle chinoise, tout est énergie, et le corps et le mental ne sont pas séparés. C'est ainsi que chaque organe et chaque viscère sont autant des lieux d'activités physiologiques que d'activités mentales et émotionnelles. Le Qi est donc comparable à un flux d'énergie qui nourrit le corps et l'esprit et lui permet de rester en bonne santé. Cette énergie vitale, invisible et immatérielle est pour la médecine traditionnelle chinoise à l'origine de toute vie.

Le Qi se nourrit de quatre sources différentes :

- **le Qi originel (*Yuan Qi*) :** hérité des parents au moment de la conception, il est à l'origine de votre constitution physique et mentale ainsi que de votre terrain (fragilités et forces) !
- **le Qi acquis (*Zong Qi*) :** produit par l'alimentation, le mouvement et la respiration pour nourrir vos organes et assurer une bonne circulation dans vos méridiens. La qualité de votre hygiène de vie en dépend beaucoup ;
- **le Qi défensif (*Wei Qi*) :** correspond à une énergie fluide qui permet de défendre l'organisme contre les agressions extérieures en circulant rapidement et en nourrissant tous les tissus du corps, du plus profond au plus superficiel ;
- **le Qi (*Jing*) :** énergie sexuelle indispensable à la reproduction et qui désigne donc la base matérielle de la vie. Il constitue le fondement des tissus et sécrétions sexuelles chez l'homme et la femme.

Chacun de ces flux d'énergie circule, communique et s'influence en permanence. Le déséquilibre, du fait d'une carence ou d'une dysharmonie dans la circulation de l'énergie,

peut créer une stagnation. C'est le blocage du Qi et donc de sa libre circulation qui est à l'origine de manifestations telles que des douleurs, des troubles physiques et psychiques. C'est à ce moment que les maladies se développent. C'est pourquoi, en médecine traditionnelle chinoise, le repérage des déséquilibres et des perturbations qui affectent la circulation du Qi est l'élément principal du diagnostic. Les moyens thérapeutiques ensuite envisagés porteront sur le rééquilibrage des flux énergétiques à travers divers moyens comme la diététique ou l'acupuncture entre autres.

Le yin et le yang

Un des fondements importants de la médecine traditionnelle chinoise est la notion d'équilibre. Celle-ci est souvent représentée par le symbole rond composé d'une grosse virgule noire avec un point blanc d'un côté et d'une grosse virgule blanche avec un point noir de l'autre. Il représente très bien l'équilibre entre le yin (associé à la féminité, la nuit, le repos…) et le yang (associé à la masculinité, le jour, l'action…) qui sont des composants opposés, mais complémentaires de l'énergie. L'un étant intégré à l'autre, comme le montre le symbole, ils ne peuvent exister l'un sans

l'autre. Les points inclus dans la partie de couleur opposée du symbole montrent également qu'il n'existe pas de yin ou de yang pur. Non seulement ils ne peuvent pas exister l'un sans l'autre, mais ils sont en plus teintés l'un de l'autre. Ils représentent le mariage des contraires.

Cette dualité apparente du yin et du yang est en réalité l'expression d'une union et d'un équilibre parfait de ces deux énergies. Un équilibre qui est recherché dans les actions de la vie quotidienne où l'alternance d'actions yin et yang est souhaitée. Par exemple, après un temps d'activité (énergie yang), il est important de se reposer (énergie yin). Ainsi, vous donnez et vous recevez, vous inspirez et vous expirez, vous parlez et vous écoutez, etc.

Cette notion d'équilibre permet de préserver l'harmonie – très importante pour la médecine traditionnelle chinoise puisqu'elle participe au maintien de la santé. La médecine traditionnelle chinoise est donc très attentive au moindre déséquilibre de l'énergie yin et de l'énergie yang.

Le yin et le yang sont définis par un ensemble de correspondances opposées. Ainsi, quand l'un représente la chaleur et la lumière,

l'autre représente le froid et le sombre. Vous pouvez par conséquent comprendre que l'un ne peut exister sans l'autre, car la lumière n'existe pas sans l'obscurité et inversement. L'un existe grâce à son contraire sous une forme de dualité.

L'énergie des organes est yin, et ils sont appelés « **organes pleins** » : foie, rein, poumon, rate, pancréas et cœur. Ce sont des organes « nobles » où l'énergie est vitale.

L'énergie des viscères est yang, et ils sont appelés « **organes creux** » : vésicule biliaire, vessie, gros intestin, estomac, intestin grêle. Ce sont des zones de passage.

Tableau des correspondances yin et yang

YIN	YANG
Féminin	Masculin
Lune	Soleil
Nuit	Jour
Sombre	Lumineux
Hiver	Été
Eau	Feu
Humidité	Sécheresse
Lourdeur	Légèreté
Calme	Agitation
Lenteur	Rapidité

… / …

… / …

YIN	YANG
Repos	Activité
Intérieur	Extérieur
Vide	Plein
Inconscient	Conscience
Contraction	Expansion
Organes	Entrailles
Terre	Ciel
Réceptivité	Créativité
Inspiration	Expiration

Les cinq éléments

La médecine traditionnelle chinoise reconnaît cinq éléments qui sont associés aux quatre saisons et à l'intersaison. Chacun de ces éléments est également en correspondance avec un organe, un viscère, un sens, une saveur, une couleur, un tissu ou encore une émotion. La lecture de ces cinq éléments permet de comprendre la philosophie et l'art de vivre de ce peuple pour qui tout est mouvement et énergie. En effet, à travers les cinq éléments, c'est également le cycle de vie qui s'exprime et met ainsi en lumière l'énergie des saisons. Par exemple, le printemps correspond à la naissance, l'été à la croissance, l'intersaison à la maturité, l'automne à la vieillesse et l'hiver à la mort.

Ici aussi, l'équilibre entre ces éléments permet une bonne santé physique et mentale.

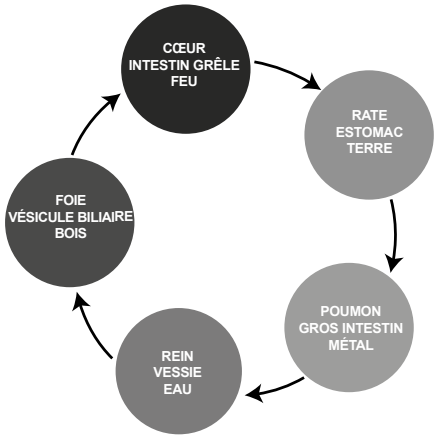
- **Le bois** est associé au printemps, une énergie ascendante à l'image de la sève qui remonte dans les arbres. La nature s'éveille, c'est un temps de renouveau et de naissance. Il est lié au foie et à la vésicule biliaire.
- **Le feu** est associé à l'été, une énergie à son apogée à l'image du soleil à son zénith. C'est un temps de plénitude des énergies où la nature exprime toute sa puissance. Il est lié au cœur et à l'intestin grêle.
- **La terre** est associée à l'intersaison, une énergie d'entre deux saisons. Elle correspond à un temps de pause et de stabilité à l'image de la maturité. Elle est liée à la rate et à l'estomac.
- **Le métal** est associé à l'automne, une énergie descendante à l'image des feuilles qui tombent des arbres. C'est un temps de ralentissement et de régression. Il est lié au poumon et au gros intestin.
- **L'eau** est associée à l'hiver, une énergie mise au repos à l'image de la nature. C'est un temps d'introspection où l'énergie agit en profondeur, et qui

signe la fin d'un cycle. Elle est liée au rein et à la vessie.

Comme vous l'avez vu précédemment, l'équilibre énergétique est la préoccupation principale de la médecine traditionnelle chinoise – un équilibre entre le yin et le yang, mais également un équilibre de l'énergie cyclique des éléments. Deux lois sont à prendre en considération : la loi d'engendrement et la loi d'inhibition.

La loi d'engendrement, ou « cycle Sheng » ou « loi de la mère et du fils » correspond à un cycle où un élément vient nourrir et engendrer le suivant.

- **Le bois** engendre (alimente) le feu (en brûlant, le bois crée le feu).
- **Le feu** engendre (fertilise) la terre (les cendres du feu redeviennent terre).
- **La terre** engendre (cristallise) le métal (un minerai qui fait partie de la terre).
- **Le métal** engendre (constitue) l'eau (le métal peut devenir liquide).
- **L'eau** engendre (nourrit) le bois (élément nécessaire à la croissance et à la survie du bois) ; et ainsi de suite…



En termes de couple organes/entrailles, cela correspond au cycle suivant…

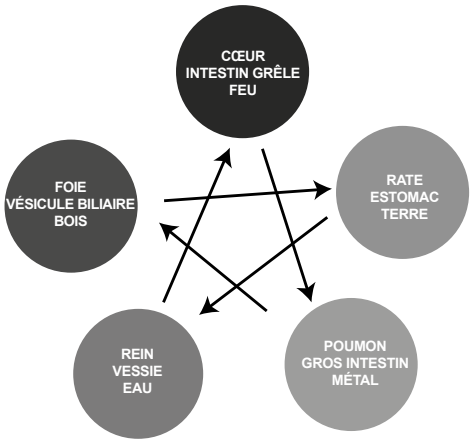
- **Couple foie/vésicule biliaire** : le foie est mère du cœur et fils du rein ; la vésicule biliaire est mère de l'intestin grêle et fils de la vessie.
- **Couple cœur/intestin grêle** : le cœur est mère de la rate et fils du foie ; l'intestin grêle est mère de l'estomac et fils de la vésicule biliaire.
- **Couple rate/estomac** : la rate est mère du poumon et fils du cœur ; l'estomac est mère du gros intestin et fils de l'intestin grêle.
- **Couple poumon/gros intestin** : le poumon est mère du rein et fils de la

rate ; le gros intestin est mère de la vessie et fils de l'estomac.

- **Couple rein/vessie** : le rein est mère du foie et fils du poumon ; la vessie est mère de la vésicule biliaire et fils du gros intestin.

La loi d'inhibition, ou « cycle Ke » ou « cycle de destruction » correspond à l'inhibition non pas de l'élément suivant, mais de celui d'après. « Chaque élément inhibe et contrôle celui qui succède à son fils. » C'est en quelque sorte une loi de freinage visant à interdire la domination d'un élément par rapport à un autre. Ce qui se traduit de la manière suivante :

- **le bois** inhibe (recouvre) la terre ;
- **le feu** inhibe (fait fondre) le métal ;
- **la terre** inhibe (absorbe) l'eau ;
- **le métal** inhibe (coupe) le bois ;
- **l'eau** inhibe (éteint) le feu.



La loi d'engendrement et la loi d'inhibition permettent d'assurer l'équilibre mutuel des cinq éléments. Le cycle Sheng agit sur la croissance tandis que le cycle Ke la limite afin d'éviter les excès.

Les méridiens

Les méridiens sont des lignes énergétiques utilisées par le Qi pour circuler dans le corps. Ces canaux interconnectés permettent au Qi d'acheminer l'énergie dans les différents organes et viscères de l'organisme. Ils sont représentés de la même manière que le réseau sanguin ou nerveux.

Il existe cent trente-cinq méridiens qui parcourent votre corps, mais quatorze sont jugés plus importants que les autres, en raison de leur action sur les cinq organes principaux : foie, cœur, rate, poumon et rein. Ces « organes pleins » sont, comme vous l'avez vu, toujours accouplés avec un « organe creux » (les viscères ou entrailles) qui possède aussi ses méridiens : vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin et vessie. Il existe également des méridiens dits « curieux » ou simple intermédiaires, car ils ne communiquent pas entre eux ni avec les méridiens précédents (qui nourrissent les organes). Il s'agit du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception. Enfin, deux autres méridiens : le « maître cœur » et le « triple réchauffeur » composent également ce circuit énergétique.

Les méridiens yin (correspondant aux organes) se situent sur la face interne ou antérieure et remontent le long du corps. Ils sont symétriques aux méridiens yang (correspondant aux viscères) qui sont situés sur la face externe ou postérieure du corps et descendent le long de celui-ci. Ces méridiens ont chacun leur trajet ainsi que leur horaire énergétique. Ils possèdent également plusieurs points d'acupuncture qui sont utilisés pour la stimulation d'un organe.