

NICOLAS CHAUVAT

Préfaces du D^r Julien Welmant et de Nina Voit

S'INITIER À LA
**MÉDECINE
JAPONAISE**

**10 enseignements pour repérer rapidement
les déséquilibres et y remédier
en appliquant la médecine *kanpo***

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

30 enseignements zen des maîtres du thé

Daishizen

Surmonter les incertitudes

Meneki : renforcez votre système immunitaire

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs

Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle

Genki, les dix règles d'or des Japonais

Catalogue gratuit sur simple demande.

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-870-6

Suivi éditorial : Kaëla Jouini – Librorum Édito

Couverture (conception et illustration) : Marion Tigréat

Correction : Ségolène Estrangin

Mise en pages intérieure : Frank Pitel

Illustrations intérieures : © AdobeStock : p. 141 : © Виктор Фесюк,
p. 151 : © cat_arch_angel, p.159 : © foxyliam, p. 165 : © Jule-Marigold,
p. 171 : © Morphart, p. 176 : © Kazakova Maryia, p. 180 : © spline_x,
p. 189 : © foxyliam, p. 194 : © hichako, p. 200 : © sabelskaya.

© Éditions Jouvence : schémas p. 91, 146, 148, 150, 156, 169, 170, 174,
187, 193, 1 98.

© Nicolas Chauvat p. 153, 160

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

SOMMAIRE

Préfaces	9
L'art de la santé japonaise	9
L'art de guérir	12
Introduction	15
<i>Kenkô</i> , les deux bases essentielles d'une santé globale	17
<i>Naosu</i> , comment guérir efficacement et durablement	19
<i>Kusuri</i> , l'origine véritable des médicaments	19
<i>Eiyô</i> , l'importance d'une nutrition adaptée	21
L'équilibre absolu versus état constant : comprendre l'origine de l'énergie vitale	22
Chapitre 1 – <i>Ki, ketsu, shineki</i> : comment équilibrer ces trois grands principes vitaux	25
<i>Ki</i> , l'origine mystérieuse de l'énergie vitale enfin découverte	29
L'existence conditionnée et l'énergie vitale	29
Le <i>ki</i> et l'énergie vitale	31
Production de l'énergie vitale	33
Les différentes fonctions du <i>ki</i>	35
Comprendre l'évolution du <i>ki</i> dans une maladie avec une étude de cas : le diabète de type 2	39
<i>Ketsu</i> , le grand nourricier	41

Comment le <i>ketsu</i> alimente le <i>ki</i>	41
Correspondance avec la médecine moderne	43
Analyse du contenu du <i>ketsu</i>	44
Les différentes fonctions du <i>ketsu</i>	52
Comment nos modes de vie modifient le contenu du <i>ketsu</i>	56
<i>Shineki</i> , le grand régulateur de l'hydratation	59
Analyse des différentes fonctions du <i>shineki</i>	61
Les facteurs influençant la répartition du <i>shineki</i>	65

Chapitre 2 – Jisshô, kyoshô et tai : les trois grands déséquilibres majeurs pouvant affecter

les éléments vitaux	71
<i>Jisshô</i> (実証) : quand l'excès d'un élément vital engendre des déséquilibres	72
<i>Kyoshô</i> (虚証) : manque d'un élément vital	73
<i>Tai</i> (帯) : quand des blocages entraînent l'apparition simultanée de <i>jisshô</i> (実証) et de <i>kyoshô</i> (虚証)	77

Chapitre 3 – Taishitsu : les quatre grands types de constitution corporelle et comment

les rééquilibrer	79
Les deux déséquilibres qualifiés par un manque : <i>kikyo</i> (気虚) et <i>kekkyo</i> (血虚)	81
Les deux déséquilibres qualifiés par un excès : <i>suidai</i> (水滯) et <i>kitai</i> (気滯)	84

Chapitre 4 – Gozô : cinq organes, leurs fonctions cachées et leurs principaux signaux d'alerte . . .

<i>Jinzô</i> : les reins, un centre de contrôle caché de l'essence vitale	89
La régulation du <i>shineki</i>	90
Les grands régulateurs de la balance des électrolytes	94
Les reins et les globules rouges, une relation intime mais bien souvent ignorée	94

Les reins : le site d'activation d'une molécule indispensable pour le contrôle du système immunitaire et la santé des os	96
Les glandes surrénales : le lien unissant la pensée humaine et le métabolisme énergétique . . .	97
<i>Kanzō</i> : le foie, un centre de contrôle au large champ d'action	101
<i>Gedoku</i> (解毒) : l'organe détox	102
<i>Shōka</i> (消化) : l'organe de la digestion	106
Stockage	106
Régulation du fer	107
Système immunitaire	110
<i>Hai</i> : les poumons, source d'énergie et centre de purification	114
Détoxification	115
Système de défense	116
<i>Hi</i> : l'axe rate-pancréas-intestin	120
<i>Unka</i> (運化) : digestion et transport	120
<i>Tōketsu</i> (統血) : régulation du sang	121
Système immunitaire	122
<i>Hi</i> , le lien entre le corps et l'esprit	123
<i>Shinzō</i> : le cœur, cet organe particulièrement sensible . .	127
<i>Shinzō</i> , les altérations mécaniques qui peuvent troubler son fonctionnement	128
<i>Shinzō</i> , un organe particulièrement sensible aux déséquilibres des électrolytes	130
<i>Shinzō</i> , un organe régulé aussi par les hormones	132

Chapitre 5 – Se guérir grâce aux plantes japonaises 137

<i>Gettō</i> (<i>Alpinia zerumbet</i>)	141
<i>Gobō</i> (<i>Arctium Lappa Linn</i>)	151
<i>Itadori</i> (<i>Fallopia japonica</i>)	159
<i>Kanzō</i> (<i>Glycyrrhiza uralensis</i>)	165

<i>Kuwa (Morus alba)</i>	171
<i>Sugina (Equisetum arvense)</i>	176
<i>Dokudami (Houttuynia cordata)</i>	180
<i>Kudzu (Pueraria montana variété lobata)</i>	189
<i>Yomogi (Artemisia indica willd. variété maximowiczii)</i>	194
<i>Shôga (Zingiber officinale)</i>	200
Les 10 principaux enseignements à retenir	209
<i>Ki, ketsu, shineki</i> : les trois grands principes vitaux	210
<i>Jisshô, kyôshô, tai</i> : les trois grands déséquilibres possibles	214
<i>Kikyo, kekkyo, kitai, suidai</i> : les quatre grandes typologies corporelles les plus fréquentes	215
Leçon d'herboristerie par un grand-père japonais.	217
Conclusion	221
À propos de l'auteur	225
Bibliographie.	227



Légende des encarts



Astuce



À retenir



Le saviez-vous ?



Conseils



Attention/Important



Ce livre ne peut en aucune façon se substituer à un diagnostic médical, qui reste une démarche indispensable pour identifier une maladie. L'auteur et l'éditeur vous invitent très fermement à ne jamais vous soustraire à un traitement médical et à ne jamais abandonner votre traitement en cours sans l'avis éclairé d'un médecin référent ou d'un spécialiste.

PRÉFACES

L'art de la santé japonaise

J'ai fait mes études de médecine à la faculté de Montpellier, l'une des plus anciennes d'Europe. J'y ai appris comment écouter un cœur, ausculter des poumons, palper un foie, ainsi que l'examen clinique de chaque organe.

J'y ai appris que tous les humains avaient les mêmes organes, aux mêmes endroits, à quelques variations près. Pourtant, si l'être humain reste le même aux quatre coins du monde, la manière de le soigner, elle, diffère énormément selon l'endroit où l'on se trouve. Une médecine basée sur les preuves et centrée sur les organes en Occident, une médecine plus spirituelle et holistique en Orient et en Asie.

Je me suis souvent demandé qui avait raison. Après tout, la Chine et l'Inde se sont soignées pendant plus de 1 000 ans avec des plantes et des aiguilles, et sont toujours là pour en parler. De même, la médecine basée sur les preuves a permis d'augmenter nettement notre espérance de vie. Alors, où est le juste milieu ?

C'est donc avec un esprit curieux que je me suis renseigné sur les médecines du monde pour essayer de comprendre et de

réfléchir à une médecine plus globale. Amoureux du Japon, je me suis naturellement intéressé à la médecine japonaise pour commencer mon parcours.

C'est dans ce contexte que j'ai découvert Nicolas Chauvat, déjà auteur de plusieurs livres sur la philosophie japonaise dans le cadre du soin. Ce livre est, à mon sens, la pierre angulaire de son travail, une exploration passionnante de la médecine japonaise dans une approche intégrale qui ne cherche pas à opposer, mais à combiner le meilleur de la médecine traditionnelle japonaise et de la médecine moderne, basée sur les preuves.

Ce qui frappe dans cet ouvrage, c'est la manière dont Nicolas aborde des concepts souvent décriés de la médecine traditionnelle, en les expliquant à la lumière des connaissances scientifiques actuelles. Il n'est pas question de croire aveuglément, mais de comprendre les mécanismes sous-jacents qui pourraient expliquer l'efficacité de certaines pratiques ancestrales. Cette approche rigoureuse et ouverte nous rappelle que la médecine est à la fois une science et un art.

L'ouvrage est remarquablement complet et pointu, ce qui en fait une ressource précieuse pour les professionnels de santé et les personnes ayant déjà des connaissances en médecine. Il ne s'agit pas d'un livre de vulgarisation, mais d'une exploration approfondie de la médecine japonaise, offrant une perspective unique et éclairée.

Pour tout médecin passionné par le Japon et la médecine intégrative, cette initiative est à saluer. Elle répond à un besoin crucial de notre époque : celui de réconcilier différentes approches de la santé pour prodiguer aux patients les meilleurs soins possibles, dans une démarche véritablement holistique.

Ce livre n'est pas seulement un manuel théorique. Il offre aussi des conseils pratiques pour intégrer certains principes de la médecine japonaise dans notre quotidien. Que ce soit à travers l'utilisation de plantes médicinales ou l'adoption de certaines habitudes de vie, ces recommandations sont autant de pistes pour prendre soin de sa santé de manière naturelle et équilibrée.

En somme, cet ouvrage est une invitation à élargir notre vision de la médecine et de la santé. Il nous rappelle que la sagesse ancestrale et la science moderne ne sont pas incompatibles, mais peuvent au contraire se nourrir mutuellement. C'est en gardant l'esprit ouvert et en restant curieux que nous pourrons continuer à progresser dans notre compréhension du corps humain et dans notre capacité à le soigner en adoptant une démarche plus intégrale.

Docteur Julien Welmant,
médecin spécialiste en oncoradiothérapie

<https://www.linkedin.com/in/julien-welmant/>

L'art de guérir

Avant de devenir coach en alimentation et spécialiste de médecine chinoise, je menais une vie à 100 à l'heure, où la santé était loin d'être ma priorité et où l'alimentation était une nécessité purement fonctionnelle dans un emploi du temps chargé. Fast-food, sucres rapides et repas pris à la hâte étaient mon quotidien. Mon corps, je le voyais comme un outil de productivité, non comme une entité fragile à entretenir et écouter.

À 28 ans, après dix années de stress, d'efforts incessants et de négligence, mon corps a dit stop : il a fini par me lancer un signal que je ne pouvais plus ignorer. La sclérose en plaques et un burn-out fulgurant sont venus frapper à ma porte, m'obligeant à faire face à la réalité.

Ce diagnostic a marqué le début d'un voyage de plusieurs années vers la guérison. Sur mon chemin, j'ai découvert la médecine chinoise et son incroyable richesse dans la compréhension du corps et ses applications en diététique du quotidien. J'ai compris qu'au lieu de simplement réagir aux symptômes, il était possible de nourrir et de rééquilibrer mon corps de manière à lui offrir la régénération dont il avait besoin.

Pour guérir en profondeur, il était indispensable de changer de perspective. J'ai mis 7 ans pour rétablir ma santé et mon énergie vitale : changement de l'alimentation, rééquilibrage des dérèglements de mon corps à travers l'acupuncture, la pharmacopée et le travail du corps avec le qi gong et le yoga.

J'avais découvert une vérité fondamentale que j'applique aujourd'hui, il ne suffit pas de traiter la branche et les symptômes lorsqu'on souhaite guérir, il faut s'attaquer à la racine.

La médecine chinoise comme la médecine japonaise offrent des clés de compréhension insoupçonnée du corps humain et de ses fins réglages qui orchestrent son fonctionnement au quotidien. Pendant mon cheminement, j'ai fait la rencontre de Nicolas Chauvat, spécialisé en biochimie, mais vivant au Japon. Au cours de nos discussions, j'ai eu le plaisir de constater que de nombreux principes des médecines traditionnelles asiatiques entrent en concordance avec ceux de la médecine moderne.

Après 18 ans de progression à travers ces enseignements éclectiques et l'accompagnement de centaines de personnes, j'ai expérimenté que chaque maladie était non seulement une chance de revoir la relation à notre corps et nos besoins, mais aussi que, quelle que soit sa gravité, on peut toujours espérer une amélioration et une régénération, au moins partielle.

Notre corps est une machine incroyable qui sait se guérir tout seul tant qu'il a à disposition la matière et l'énergie dont il a besoin. Sauf qu'à aucun moment de notre vie, on ne nous a appris comment nourrir notre corps pour qu'il fonctionne à son plein potentiel. Et c'est devenu ma mission de vie : apporter au plus grand nombre les clés d'une alimentation nourrissante, équilibrée et facile à appliquer pour que nous puissions retrouver notre énergie vitale et rester en bonne santé.

Ce livre, écrit par Nicolas Chauvat, vous sera certainement une aide précieuse dans la compréhension de la santé et de la puissance de notre alchimie interne.

Nina Voit,
coach et formatrice en alimentation
et médecine chinoise

www.dubonsensdansmonassiette.com
<https://www.instagram.com/dubonsensdansmonassiette/>

INTRODUCTION

La médecine japonaise puise ses fondations dans la médecine traditionnelle chinoise, tout en ayant, dès le xvr^e siècle, commencé à incorporer des innovations apportées par l'Occident. Elle a réussi à associer différents savoirs afin de prolonger la durée et la qualité de vie des personnes qui en bénéficient.

Bien qu'à la pointe de la modernité, cette médecine appelée *kanpo* continue d'accorder une place importante aux pratiques traditionnelles aussi bien pour diagnostiquer une pathologie que pour y remédier. Alliant un sentiment de respect pour les savoirs anciens à l'application du principe fondamental de la pensée scientifique qui consiste à « douter tant qu'on n'a pas de preuve suffisante pour affirmer », les chercheurs japonais continuent d'étudier avec passion et rigueur les mystères de la vie qui animent le corps humain.

Traditionnelle ou moderne, occidentale ou orientale, pour eux, la véritable médecine n'est rien de tout cela. Transcendant les époques et les limitations géographiques, les Japonais considèrent qu'elle se reconnaît par son objectif unique : **soigner un être humain**. Ni passiste ni trop avant-gardiste, la médecine doit donc être ancrée dans le présent. Sans étiquette, elle observe et analyse la réalité telle qu'elle est sans se laisser enfermer dans des dogmes.

Ce livre vous initiera aux grands concepts du *kanpo* que les médecins japonais utilisent pour poser des diagnostics et accompagner, quand cela est possible, leurs patients vers **une guérison non médicamenteuse** en faisant intervenir une harmonisation de leur mode de vie.

Conçu comme un manuel, il s'adresse à toute personne qui souhaite guider les autres vers un retour à une bonne santé, et bien sûr aux particuliers qui souhaitent mieux comprendre le fonctionnement du corps humain et apprendre à détecter les maladies à un stade précoce pour une prise en charge plus efficace.

Il constituera une solide initiation pour ceux qui ne connaissent ni la médecine japonaise ni la médecine chinoise, tout en permettant aux praticiens de ces disciplines d'acquérir des connaissances scientifiques en immunologie et en biochimie afin d'approfondir leurs pratiques et de les aider dans leurs démarches en cabinet.

Même si ce livre traite des sciences médicales, vous découvrirez rapidement qu'il est toutefois fortement teinté de philosophie. Ayant moi-même évolué dans ces deux domaines, je suis intimement convaincu que les sciences dures et les sciences humaines ne doivent jamais être complètement séparées. En effet, comment peut-on réfléchir sur la nature du monde et de l'existence humaine sans une certaine connaissance des grandes lois de la physique et de la biologie. De même, comment étudier les sciences sans avoir une bonne compréhension du langage que nous utilisons pour communiquer ainsi que pour nourrir nos réflexions intérieures ?

Beaucoup de jeunes étudiants en médecine, particulièrement les Japonais, peinent à retenir la grande quantité de termes scientifiques qu'ils entendent souvent pour la première

fois lors des cours de biochimie. « Phosphokinase », « gluconéogenèse », « phospholipase », tous ces mots difficiles à prononcer sont en réalité très simples à comprendre lorsqu'on possède des bases rudimentaires en grec ancien. En effet, ils ont été créés pour favoriser la mémorisation et la compréhension rapide des phénomènes qu'ils décrivent.

En Asie, les termes de médecine traditionnelle peuvent également paraître difficiles à mémoriser. Tout comme leurs homologues occidentaux, ils sont pourtant relativement simples. Ils se distinguent cependant par le fait qu'ils contiennent aussi des valeurs philosophiques.

Santé, guérison, médicament, nutrition... L'introduction de ce livre ne saurait être vraiment complète sans évoquer l'étymologie des caractères chinois utilisés pour ces quatre termes qui sont à la base de la médecine. Nous allons voir que lorsqu'ils sont compris en profondeur ils permettent de mieux saisir l'âme de la médecine japonaise *kanpo*.

Kenkô, les deux bases essentielles d'une santé globale

Il n'y a pas besoin d'être un grand philosophe pour comprendre que, quel que soit le domaine, la définition de l'objectif précède la mise en place d'un plan d'action. Ainsi, en médecine, il faut d'abord comprendre ce que signifie « être en bonne santé » avant de chercher à vouloir guérir un patient.

En japonais, le mot « santé », qui se prononce *kenkô*, s'écrit : 健康. Ce terme est en réalité issu de l'expression idiomatique suivante : 健体康心 (*kentai kôshin*). Le premier caractère,

健 (*ken*), signifie « construire, ériger fermement ». Ce « verbe » s'applique au deuxième caractère, 体 (*tai*), qui désigne le « corps ». **La santé repose donc sur le fait de construire et entretenir un corps avec de solides fondations.** Même si cette étape est très importante, elle n'est pas suffisante. La deuxième partie de l'idiome contient le caractère 康 (*kô*), qui est particulièrement intéressant. Tel quel, il renvoie à la notion de « tout se passe bien », « sans problème ». Toutefois, si on creuse plus loin l'histoire de sa création, ce terme nous livre d'autres secrets. 康 (*kô*) est formé par un caractère plus ancien, 庚 (*kô*). Issu de l'astrologie chinoise, ce dernier aurait aussi donné naissance au caractère 更 (*kô*), qui désigne la notion de renouveau. 康 (*kô*) renvoie donc à l'idée de quelque chose qui se passe bien car aucun frein au changement n'est rencontré. Dans l'idiome que nous étudions, il est associé à 心 (*shin*), qui signifie le « cœur ». 康心 (*kôshin*) correspond donc à la santé psychologique d'une personne dont les pensées sont claires et limpides car elles ne sont bloquées par aucun regret du passé, aucune peur de l'avenir et aucun désir irréalisable. On peut y voir un lien avec la célèbre maxime grecque « **Un esprit sain dans un corps sain** », avec un apport du taoïsme et du bouddhisme, qui insistent sur la notion de « **laisser couler ses pensées** ».

La médecine japonaise est une pratique globale qui accorde une attention toute particulière au bien-être psychologique et même spirituel du patient. Au chapitre 4, nous verrons comment nos pensées influent grandement sur notre système immunitaire, ainsi que sur notre métabolisme par l'intermédiaire des hormones.

Naosu, comment guérir efficacement et durablement

La notion de santé étant clairement définie, il convient désormais de s'intéresser à l'étymologie du mot « guérir ». Son équivalent japonais est *naosu*, qui s'écrit 治. La partie sur la gauche, 氵 est une compression du caractère 水 (*mizu*), qui signifie « eau ». La partie de droite, 台 (*tai*), renvoie quant à elle à la notion de « faire quelque chose avec un outil confectionné par l'homme ». 治 (*naosu*) désigne donc la notion de réguler un flux d'eau. Il était utilisé pour décrire l'action de construction de barrages ou de canaux pour réguler les flots d'un fleuve afin d'éviter les inondations ou l'assèchement des terres environnantes.

Comme nous le verrons au premier chapitre de ce livre, en médecine japonaise, les diagnostics reposent sur l'observation de trois grands « flux » qui parcourent le corps pour l'animer et réguler toutes ses fonctions vitales. Bien que pouvant paraître un peu « ésotériques », nous constaterons que ces notions sont cohérentes avec les enseignements des principales disciplines des sciences médicales, à savoir la physiologie et la biochimie.

Kusuri, l'origine véritable des médicaments

Une fois que l'on sait que la guérison consiste à réguler des « flux », il faut s'interroger sur la nature des interventions à adopter pour y parvenir. Le *kampo* pratiqué par les médecins japonais en milieu hospitalier se distingue par un usage plus fréquent de **médicaments** que la médecine chinoise, qui continue de faire appel régulièrement à **l'acupuncture** et à la **moxibustion** (une pratique qui consiste à brûler une plante

médicinale nommée « armoise » près de la peau pour chauffer et stimuler des points d'acupuncture).

En Occident, nous avons tendance à émettre des distinctions assez nettes entre les médicaments de synthèse et les médicaments naturels. Cela explique pourquoi de nombreux médecins méprisent les plantes médicinales, tandis que les adeptes amateurs de la phytothérapie sont enclins à sous-estimer les dangers de leur mauvaise utilisation.

Tandis qu'en France peu de gens connaissent l'étymologie des termes « médicaments » et *drug* en anglais, un simple coup d'œil au caractère chinois 藥 permet aux Japonais de saisir le sens premier du terme *kusuri*. Très facile à mémoriser, il est composé de deux autres caractères d'usage courant, 草 (*kusa*), qui signifie « herbe », et 楽 (*kusuri*), qui signifie « joyeux, aise, confortable ». Un *kusuri* est donc à l'origine une plante dont la consommation permet de retrouver un certain confort.

Ayant conscience de l'origine des *kusuri*, 89% des médecins japonais ont l'habitude de prescrire des mélanges de plantes médicinales à leurs patients. Toutefois, se remémorant que la première anesthésie générale a été réalisée par l'un de leurs compatriotes à partir de poisons de plantes pour opérer une patiente atteinte d'un cancer du sein, les Japonais considèrent les principes actifs des herbes médicinales comme des armes à double tranchant. Cela explique pourquoi ceux qui les utilisent s'efforcent de connaître aussi précisément que possible leur mode d'action ainsi que leurs effets secondaires.

Au chapitre 5, nous étudierons certaines de ces plantes qui sont facilement disponibles en France. Nous verrons comment les utiliser pour extraire leurs principes actifs, profiter de leurs vertus, mais aussi comment éviter les surdosages.

Eiyô, l'importance d'une nutrition adaptée

Comme nous venons de l'évoquer, selon la conception japonaise, la médecine consiste à réguler les « flux des principes vitaux » lorsqu'ils sont déséquilibrés, par l'intervention humaine.

Cela sous-entend qu'il existe deux conditions pour qu'une thérapie soit efficace :

- une guérison est envisageable seulement si le déséquilibre de ces flux n'est pas trop sévère ;
- pour que la rémission soit durable, il est indispensable de faire en sorte de ne pas favoriser l'apparition de nouveaux déséquilibres. Cela implique que le patient fasse très attention aux « énergies » qu'il ajoute dans son corps. En langage moderne, cela signifie qu'il doit être attentif à la composition de macronutriments et micronutriments de son alimentation.

Avant de continuer, il est nécessaire de préciser que la conception asiatique de la nutrition ne correspond pas à l'image que nous en avons en Occident. Prononcé *eiyô*, le terme japonais d'origine chinoise pour désigner la nutrition est composé des deux caractères suivants : 榮養 (*eiyô*). Le premier renvoie à la notion de « prospérité » tandis que le second est composé de 羊 (*hitsuji*), qui signifie « mouton », et 食 (*eiyô*), qui signifie « manger ». Cela indique de manière indirecte que l'alimentation dans la médecine traditionnelle chinoise n'est pas abordée d'un point de vue religieux. Elle n'est pas bouddhiste, ni taoïste. Elle ne correspond non plus à aucune case de ce qui se pratique en Europe. Ni végétarien, ni cétogène, ni crudivore, ni paléolithique. Elle n'est pas moralisatrice et

encore moins universelle, puisque sa finalité est d'apporter certains nutriments et d'en diminuer d'autres en fonction des déséquilibres propres à chaque patient.

Dans ce livre, vous découvrirez les signaux que vous envoie votre corps afin de repérer le plus tôt possible toute carence ou excès de ces nutriments afin d'adapter vos habitudes alimentaires à vos besoins du moment.

L'équilibre absolu versus état constant : comprendre l'origine de l'énergie vitale

Tout au long de ce livre, la notion d'**équilibre** va être abordée. Pour comprendre les enseignements de la médecine traditionnelle, il est indispensable de faire attention à ne pas mal l'interpréter.

Nous avons tous en tête la représentation figée du yin-yang. Cette dernière induit beaucoup d'entre nous en erreur. En effet, si nous oublions qu'elle représente un mouvement, elle peut nous donner l'impression que l'idéal à atteindre est une équivalence entre le total d'énergie du yin et celui du yang. En réalité, cet état d'équilibre absolu n'est pas souhaitable.

Dans les cours de biochimie en langue anglaise, l'un des premiers enseignements particulièrement mis en avant consiste à présenter la différence entre le *steady state* (un état stable) et *equilibrium* (l'équilibre).

En effet, à la différence des lois de la physique qui tendent vers l'équilibre total, le vivant repose sur un **déséquilibre calibré pour créer un état constant**.

Pour résumer, la nature inerte tend vers l'immobilité tandis que la vie requiert la production constante d'une certaine forme d'énergie (donc de mouvement à l'échelle moléculaire).

Pour illustrer cette différence sans devoir décrire des réactions enzymatiques complexes, il est possible d'utiliser une comparaison avec une centrale hydroélectrique. Pour fonctionner, cette dernière nécessite la présence d'un barrage, qui crée une différence importante de niveau d'eau entre ses deux côtés. L'existence d'une petite ouverture permet au moment opportun de créer un échappement rapide d'eau qui fera bouger une turbine. L'énergie ainsi produite permettra d'alimenter un mécanisme complexe qui a pour objectif de produire de l'électricité. Amener ce système à l'équilibre absolu reviendrait à ouvrir les vannes pour que le niveau d'eau soit le même des deux côtés. Cela mettrait fin à la production d'électricité. Pour produire cette dernière, il est important qu'il y ait un déséquilibre entre les deux niveaux d'eau. Ce déséquilibre doit néanmoins être maîtrisé pour éviter d'éventuelles inondations ou assèchements.

Dans ce livre, nous verrons comment les flux vitaux, nommés *ki*, *ketsu*, *shineki* par les Japonais, circulent dans le corps grâce à un déséquilibre contrôlé qui permet leur diffusion harmonieuse.

CHAPITRE 1

KI, KETSU, SHINEKI :
**COMMENT ÉQUILIBRER
CES TROIS GRANDS
PRINCIPES VITAUX**

Dans un monde où la technologie est plus souvent valorisée que l'humain, de plus en plus de personnes ont tendance à croire que la simple acquisition d'appareils de mesure plus performants ou de logiciels plus sophistiqués leur permettra d'obtenir de meilleurs résultats dans la réalisation de leurs projets.

Ce paradigme est particulièrement présent dans le domaine de la médecine. Certains analystes prévoient même que les médecins seront bientôt remplacés par l'intelligence artificielle. Il est bien triste d'assister à la robotisation d'une discipline qui, par sa nature, concerne des êtres humains au moment de leur existence où ils sont le plus fragiles.

Si on analyse l'histoire de nos sociétés occidentales, on peut s'apercevoir que la déshumanisation de la médecine a été précédée par un désenchantement de la science. Bien trop souvent, on nous explique que la recherche a progressé grâce à deux types d'« outils ». Les outils matériels à l'instar des microscopes et de techniques d'imagerie qui rendent possible l'observation et l'analyse de l'infiniment petit, et un « outil philosophique » que Descartes a nommé le « doute méthodologique », qui permet aux chercheurs de dépasser les dogmes de la société ainsi que leurs propres biais cognitifs.

Ces deux types d'outils ont indéniablement permis à la recherche moderne d'exister, mais étant moi-même fils de chercheurs en microbiologie au CEA et CNRS, j'ai la certitude que les avancées de la science reposent sur un élément plus fondamental, **l'émerveillement**, qui est malheureusement de plus en plus occulté par la technique et la recherche du profit ou de la reconnaissance.

S'il est vrai qu'aucun chef-d'œuvre ne peut être réalisé sans les outils adaptés, on comprend cependant aisément que sans

l'élan créatif de l'artiste, la matière première ne se serait pas transformée toute seule.

Les machines ne sont donc pas à la base de la recherche scientifique, elles ne font que l'appuyer. Cela est vrai également pour l'outil philosophique. La méthode scientifique est certes indispensable, mais elle n'est pas suffisante. Les avancées de la connaissance dont nous bénéficions reposent avant tout sur le cœur de nombreux hommes et femmes qui étaient animés par une soif de comprendre le monde. Dans bien des cas, ce désir était précédé par une forme d'émerveillement face aux mystères de la nature.

L'éducation occidentale accorde une importance particulière aux sciences et à la philosophie. En Asie, les sciences sont elles aussi valorisées, mais la poésie est une matière dont l'apprentissage reste d'actualité contrairement à l'Occident, où elle disparaît peu à peu des programmes scolaires. En Occident, nous avons souvent tendance à considérer que les sciences et la poésie sont deux domaines qui n'ont rien en commun, à la différence de l'Asie, où ils sont présentés comme étant complémentaires. L'émerveillement, sans le doute ni le sentiment de nécessité, entraîne une contemplation béate du monde, tandis que le doute sans l'émerveillement conduit à un caractère anxieux ou cynique. **Le progrès de la connaissance repose sur une alchimie délicate entre l'intelligence et la sensibilité.**

Pour nous Occidentaux, qui avons perdu notre capacité à nous émerveiller, la médecine est devenue la science des maladies. Aussi noble que soit la volonté de guérir, nous avons tendance à oublier que la médecine s'inscrit dans une discipline plus grande, et que la biologie ne s'attarde pas qu'aux dysfonctionnements du vivant. Sans biologie, il n'y aurait pas de médecine. Sans émerveillement, la biologie n'est pas possible.