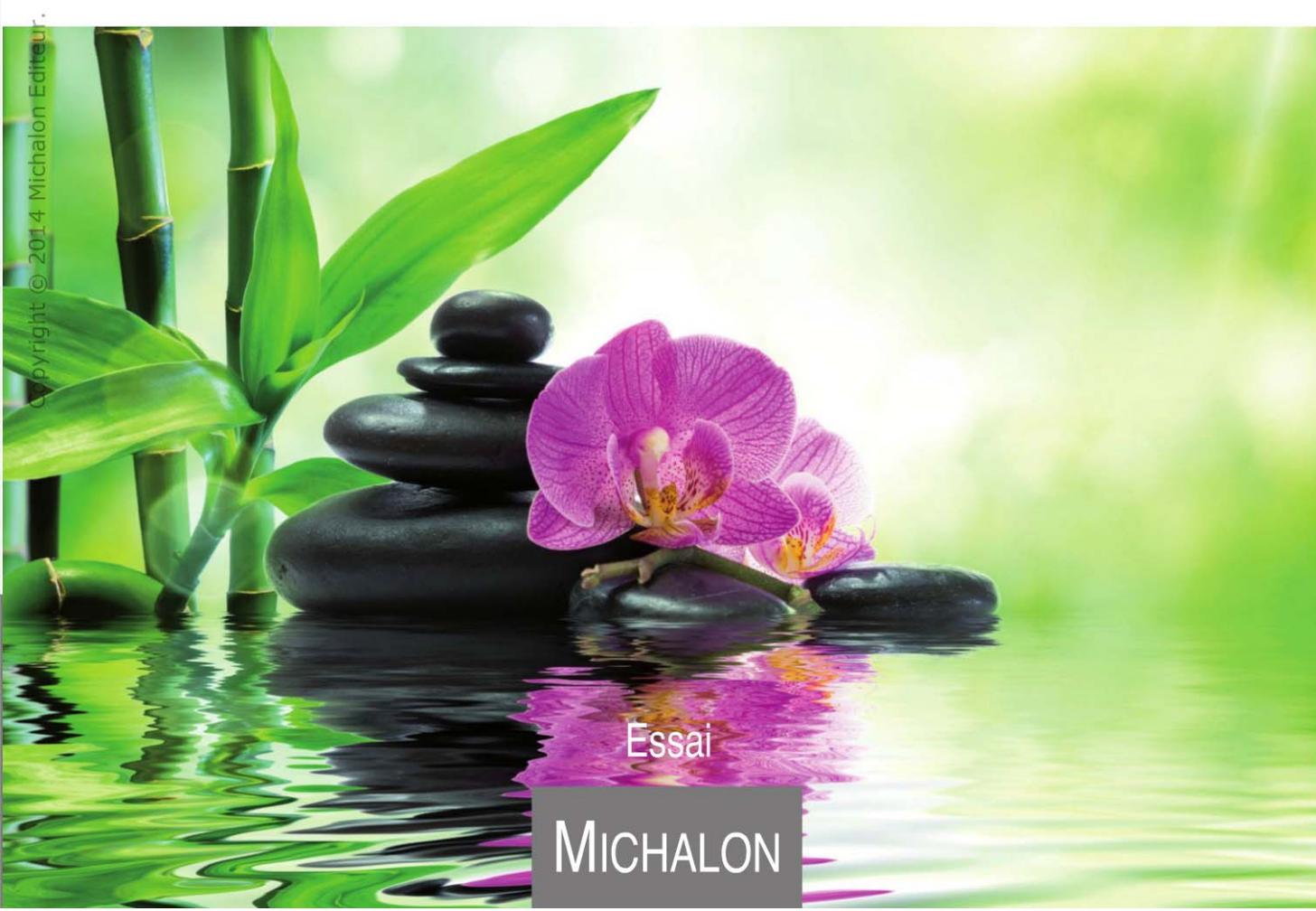


Catherine Hamelle

# PREMIERS PAS VERS LA MÉDECINE CHINOISE



Copyright © 2014 Michalon Editeur.

Essai

MICHALON



# Premiers pas vers la médecine chinoise



Catherine Hamelle

Premiers pas  
vers la médecine chinoise

avec la participation de Philippe Rizzo

DU MÊME AUTEUR :

*Une prison sans murs. Comment j'ai vaincu mon agoraphobie*, Michalon, 2011

## PROLOGUE

La médecine chinoise est non seulement dans l'air du temps, mais ses bienfaits sont désormais reconnus, au point que le plus important CHU d'Europe – l'hôpital parisien de La Pitié-Salpêtrière – a ouvert en 2011 un centre intégré de médecine traditionnelle chinoise (dite « MTC ») au sein duquel de nombreuses expertises sont en cours. Leur objectif est d'évaluer l'efficacité des traitements de cette médecine millénaire, et de mettre en place son enseignement pour une meilleure prise en charge globale du patient. Au CHU de Montpellier a été ouverte en 2008 une consultation de médecine chinoise, et son enseignement y est également poursuivi.

L'acupuncture est utilisée dans de nombreux hôpitaux pour soulager un grand nombre de douleurs allant de la migraine au mal de dos. Elle est utilisée également en gynécologie-obstétrique pour éviter la

prise de médicaments autant que faire se peut, en cancérologie pour neutraliser les effets secondaires des traitements. Loin de soulager uniquement le corps, la médecine chinoise soulage aussi l'esprit. Sous l'impulsion du professeur Bernard Debré, l'hôpital Cochin intègre aujourd'hui à part entière la pratique de la relaxation énergétique. Il témoigne d'ailleurs de l'importance d'un lâcher-prise mental dans le processus de guérison : « La relaxation du mental, c'est une technique qui permet de se sentir mieux physiquement et moralement. Les deux sont liés. Ce que je regrette, c'est effectivement que cela ne soit pas plus généralisé. »

Le développement de la médecine chinoise fait partie du plan stratégique 2010-2014 du ministère de la Santé. l'AP-HP a signé récemment un partenariat avec le ministère de la Santé chinois, pour développer des échanges bilatéraux en matière de médecine chinoise, avec l'objectif clairement affiché de valider les pratiques et produits chinois dans le respect des impératifs d'efficacité et de sécurité qui régissent la médecine occidentale.

Quand on parle de médecine chinoise, on pense tout de suite à l'acupuncture. Il est vrai que c'est la méthode de soins de la MTC la plus répandue en Occident. Mais il ne faut pas oublier les massages, la moxibustion (stimulation par la chaleur de bâtons

## *Prologue*

d'arrose des points d'acupuncture), la diététique et la pharmacopée, moins connues dans nos pays.

Récemment, la MTC s'est également introduite en ostéopathie. En effet, elle permet à l'ostéopathe de faire facilement le lien entre les dysfonctions du système musculo-squelettique et les dysfonctions viscérales ou bien émotionnelles par l'intermédiaire des méridiens d'acupuncture.

De plus, dans la pratique, la MTC donne à l'ostéopathe une arme supplémentaire pour que son traitement soit plus durable dans le temps grâce aux interrelations entre les différents systèmes.



LES BASES DE LA MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE



## LA VISION HOLISTIQUE DE L'HOMME

Pour les Chinois, la santé est la résultante d'un fonctionnement harmonieux et équilibré de tous les systèmes (sanguin, nerveux, lymphatique, digestif, urinaire, locomoteur) qui constituent l'organisme. Quand cette harmonie se détraque, il ne sert à rien de s'acharner sur l'organe qui a dysfonctionné et qui est souvent au bout de la chaîne : foie, poumon, cœur, etc. Il faut chercher à restaurer l'équilibre de l'ensemble. Toute la sagesse des médecines ancestrales (chinoise, ayurvédique, amérindienne, japonaise ou autres) est d'avoir compris que soigner, c'est rétablir l'équilibre au sein du corps et de l'esprit.

C'est cette vision de la santé qu'on appelle « holistique », du grec « holos », « tout » : l'homme est un tout indivisible. Certes, dans les situations de crise, il faut avoir recours aux antibiotiques ou

au bistouri, mais la santé ne peut se concevoir qu'à l'échelle de l'organisme, voire à celle de la nature, tant il est vrai que tout est connecté. Le fait de s'intéresser à la personne dans sa globalité n'a rien de mystique ou d'ésotérique, on peut réduire la tension artérielle avec des médicaments, mais on ne soigne pas le problème de fond. Comme le soulignait David Servan Schreiber dans son dernier ouvrage : « Un patient qui fait un infarctus, on lui pose un stent et on lui sauve la vie. Mais après la crise cardiaque, il faut qu'il change son mode de vie, sinon le stent se bouchera à nouveau. »

Les médicaments soulagent les symptômes de la maladie et la douleur, ils peuvent également les supprimer, mais ils ne s'attaquent pas toujours à la cause sous-jacente du problème et ne l'éliminent pas forcément.

Les statines font diminuer le taux de cholestérol dans le sang et le risque d'infarctus ou d'AVC, mais la cause de cette production excessive doit aussi être recherchée.

C'est ce que permet la connaissance de la médecine chinoise.

Mon but est ici de prendre le lecteur par la main et de lui expliquer dans le langage de tous les jours des notions vastes et complexes qui font que l'acupuncture, l'auriculothérapie, la réflexologie des pieds et des mains, le shiatsu, ainsi que d'autres pratiques

ancestrales peuvent nous aider, en complément de la médecine occidentale, à retrouver une bonne santé, et surtout à la garder.

COMMENT EN SUIS-JE VENUE À ÉTUDIER CETTE MÉDECINE SI PARTICULIÈRE ?

Pendant de nombreuses années, j'ai exercé le métier de directeur financier. J'ai commencé à pratiquer le yoga en 1973 et j'ai pas mal lu d'ouvrages qui m'ont préparée à cette vision énergétique de l'être humain. Passée la cinquantaine, j'ai aspiré à autre chose que les chiffres et j'ai repris des études et obtenu un diplôme de réflexologue. Les cours dispensés par l'école dont j'avais choisi le cursus incluaient l'enseignement de la médecine chinoise<sup>1</sup> que j'ai abordée comme un enfant apprend à lire. J'ai travaillé d'arrache-pied, pressée, avide de tout assimiler, de tout comprendre, jusqu'à l'obtention de mon diplôme que j'ai reçu avec un bonheur intense.

Dans ma pratique, mon cerveau ne peut plus fonctionner sans elle et se contenter des simples

---

1. Il existe en France deux groupes d'écoles qui enseignent la réflexologie. Le premier, dont fait partie l'école de Mireille Meunier qui fut mon maître, intègre la médecine chinoise et le second applique des protocoles (méthode standard de soin) pour chaque trouble, comme le fait la médecine occidentale.

enseignements d'anatomie et de physiologie. Grâce à elle, il associe automatiquement, comme un engrenage bien huilé, les pièces du puzzle qui permettent de voir au-delà du symptôme. Parce que l'être humain n'est pas qu'un assemblage d'organes indépendants les uns des autres, c'est un tout, à la fois matière et esprit.

J'ai quitté un monde sans états d'âme, pour entrer tout naturellement dans l'univers du soin, fait de proximité, de bienveillance, et riche en sensations, en émotions. Tout ce que j'avais scrupuleusement tenu à l'écart pendant la moitié de ma vie.

Et puis un jour, j'ai eu envie de transmettre mes connaissances, et j'ai entrepris d'écrire ce livre afin de faire partager ma passion pour la médecine chinoise.

Pour un cerveau occidental, se plonger dans un ouvrage consacré à la médecine traditionnelle chinoise, c'est se heurter à des terminologies apparemment incompréhensibles et à la rebutante complexité des interrelations entre les organes, si l'on ne comprend pas les bases sur lesquelles elle s'est construite.

Compte tenu de mes connaissances, j'ai voulu, avec la collaboration de Philippe Rizzo, un ami réflexologue qui travaille aussi sur les méridiens d'acupuncture, expliquer avec des mots simples et des exemples concrets toute la cohérence et la logique qui constituent les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. J'ai, en quelque sorte, souhaité démythifier la médecine chinoise, réconcilier la

vision de l'Orient et la conception occidentale de la médecine.

Quant aux membres du corps médical qui me feraient l'amitié de lire cet ouvrage, je leur demande leur indulgence pour les simplifications auxquelles j'ai dû avoir recours afin de faire comprendre au plus grand nombre les solutions apportées aux troubles courants.

La médecine chinoise repose sur des bases entièrement différentes de celles de la médecine occidentale. Longtemps, les médecins occidentaux ont considéré la médecine traditionnelle chinoise comme une pratique obscure, à des années-lumière de leur conception de la médecine, une conception « mécaniste », héritée du XVIII<sup>e</sup> siècle et reposant sur l'étude de cadavres découpés en morceaux.

Heureusement, depuis cette lointaine époque, la médecine occidentale a fait de vastes progrès, mais elle considère encore l'homme de façon fragmentaire avec ses différentes fonctions étudiées dans le cadre de spécialités différentes.

La médecine chinoise, quant à elle, s'appuie sur l'étude de l'homme dans sa globalité, vivant dans la nature, son environnement naturel, sa relation au ciel et à la terre. Les bases de la médecine chinoise sont le fruit d'une longue observation de la nature et d'une longue pratique étendue sur des millénaires.

Lorsque j'ai commencé à mettre mon nez dans un ouvrage de médecine chinoise au début de mes études, je n'ai pratiquement rien compris. Au lieu de parler d'expériences reproductibles, de chimie, on y parlait d'harmonie entre le Yin et le Yang, de circulation d'énergie, de retour aux équilibres perturbés. Lorsque je lisais : « La maladie est aux poumons, mais la cause est aux reins. » ou bien « Trop d'eau éteint le feu. », je me disais que les Chinois étaient décidément de grands farceurs, et pourtant, par la suite, j'ai découvert l'évidence de ces affirmations.

#### MTC ET DÉCOUVERTES SCIENTIFIQUES SE RENCONTRENT

La MTC est basée sur la philosophie taoïste de l'homme dans l'univers. La physique et la science modernes confirment tous les jours leur bien-fondé. En fait, de plus en plus de scientifiques « redécouvrent » aujourd'hui par des calculs mathématiques ou des expériences reproductibles ce que les sages chinois avaient découvert il y a 2500 ans, en observant la nature.

En voulez-vous une preuve confirmée par de récentes découvertes ? « Le ventre est le second cerveau ». C'est ce que les Chinois affirment depuis des millénaires ! En résumé, lorsque l'on se fait des nœuds dans la tête, on se fait souvent des nœuds dans le ventre. La rentrée des classes, la demande

d'augmentation, la perspective d'un changement radical de vie, la rencontre d'une personne dont on est amoureux, toutes ces situations entraînent chez certains enfants comme chez certains adultes des maux de ventre qui peuvent devenir très douloureux. Ces maux, s'ils perdurent, peuvent irriter le colon et se transformer en colopathie fonctionnelle. Ces douleurs abdominales peuvent s'accompagner de troubles du transit (diarrhée et/ou constipation). À la coloscopie, tout est normal, cependant, les micro-inflammations et la perturbation du microbiote, c'est-à-dire de la flore intestinale, montrent un déséquilibre.

Toutes ces connexions étranges, établies il y a des siècles par la médecine chinoise (les yeux avec le foie, les oreilles avec les reins, etc.), sont actuellement confirmées par le monde scientifique qui met en évidence de nouveaux liens physiologiques.

Saviez-vous que nos intestins possèdent autant de neurones (environ 200 millions) que notre moelle épinière ?

Incroyable, mais vrai. Des travaux récents de scientifiques internationaux l'ont montré. Le système nerveux entérique (SNE), ou deuxième cerveau, est formé d'un réseau dense de neurones étroitement connectés entre eux qui tapissent la paroi du tube digestif.

Les aliments sont broyés, transformés chimiquement, liquéfiés et acheminés jusqu'à l'intestin grêle

qui sépare les bons éléments, assimilés au travers de la circulation sanguine, des déchets à rejeter.

Imaginez la taille de cet intestin si on l'étalait : la surface d'un court de tennis ! Les neurones intestinaux sont issus de la même plaque embryonnaire que les neurones cérébraux, mais leurs connexions sont plus simples, même s'ils utilisent aussi des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, noradrénaline, acétylcholine, etc.) Soulignons à titre d'exemple que l'intestin produit environ 90 % de la sérotonine du corps. Dans le système nerveux central (cerveau et moelle épinière), la sérotonine est impliquée, entre autres choses, dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil.

Les neurones du tube digestif sont reliés à ceux du cerveau par le nerf vague. Si un agresseur, comme un poison, pénètre dans l'organisme, le cerveau en est aussitôt informé et envoie des ordres aux muscles intestinaux pour protéger l'intégrité du corps par des vomissements ou des diarrhées. Dans le monde actuel, où l'on ne prend plus le temps de manger (et surtout de mâcher) ni de se détendre, les consultations pour des troubles digestifs sont en forte augmentation. Le stress perpétuel dans lequel nous vivons perturbe le bon fonctionnement du tube digestif. D'où l'importance des techniques de relaxation que sont le yoga et la sophrologie, de la réflexologie et d'autres pratiques encore qui améliorent les douleurs de ventre.

Voici un second exemple : le lien entre le foie et les yeux est désormais reconnu. Une mauvaise assimilation des graisses due à des troubles hépatiques gêne l'absorption de la vitamine A nécessaire à un œil en bonne santé.

## LA RÉFLEXOLOGIE, UNE PRATIQUE ANCESTRALE

Quelques mots en préambule pour vous expliquer ce qu'est la réflexologie, car les exemples qui figurent dans cet ouvrage sont tirés de notre expérience.

Cette pratique est souvent un peu rapidement décrite comme « un massage du pied qui détend, mais qui peut faire mal aussi ! » Définition sommaire, et surtout totalement fautive. Il ne s'agit pas du tout d'un massage, mais d'une succession de pressions sur des zones précises, dites « zones réflexes ».

Le pied sur lequel repose tout notre poids à chaque déplacement est un trésor !

Il est la représentation miniaturisée du corps humain : à chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps. Sur les orteils est projetée la tête, sur le coussinet la cage thoracique, sur la voûte plantaire les zones digestives et sur le talon le bassin. Le corps se reflète, se « refléchit » totalement dans le pied.

Il n'est donc pas étonnant qu'en travaillant sur tel ou tel endroit du pied, du talon aux orteils,

le réflexologue touche, palpe, donc stimule ou calme, le cœur, la rate, le poumon ou le rein. L'endroit où cela fait mal, ou qui est mou comme une motte de beurre au soleil, est justement l'organe qui présente un dysfonctionnement. Des pressions rythmées appliquées sur ces zones réflexes permettent d'abord de localiser les tensions puis de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. Comme vous allez le découvrir dans ces tout premiers cas, le réflexologue palpe la rate ou le rein, mais soulage la tête ou l'oreille !

Difficile à croire ? Non, vous allez voir.

Quelques exemples en guise d'introduction. En les lisant, vous allez sans doute penser que j'ai perdu la tête et vous demander où j'ai l'intention de vous emmener. Gardez confiance, laissez-vous porter et vous verrez au fil de votre lecture que tout va s'éclaircir.

## VINCENT OU LE TREMBLEMENT DE TERRE

Vincent, treize ans, souffre de maux de tête depuis l'âge de cinq ans. Les crises surviennent environ une à deux fois par semaine et il a toujours du Doliprane dans son cartable. Ses parents lui ont fait passer tous les examens requis par les spécialistes qui le suivaient, y compris une IRM.

Rien d'anormal n'étant apparu, il a été suivi dans un centre anti-douleur pour lui apprendre à gérer sa souffrance. Son sommeil est plutôt bon, sauf s'il est réveillé par ses maux de tête.

Je lui demande d'abord de me décrire sa douleur : « C'est une barre au front, m'explique-t-il, qui peut glisser ensuite vers les tempes et/ou les yeux. Elle survient n'importe quand dans la journée ou durant mon sommeil. Dans la nuit, elle peut être accompagnée de nausées et de vomissements. » En vacances, les crises sont moins fortes, mais elles ne lâchent pas l'adolescent.

La première crise est survenue en grande section de maternelle où il a eu une maîtresse très sévère à son égard. Il a subi durant cette année scolaire un véritable « tremblement de terre » diraient les Chinois. En MTC, les organes concernés par l'élément Terre sont la rate, le pancréas et l'estomac, à l'origine des céphalées qui prennent la forme d'une barre au milieu du front, là où passe comme par hasard le méridien de l'estomac ! Toutes ces affirmations vous paraîtront lumineuses au cours du livre.

Quand j'ai travaillé sur son pied les zones correspondant à la rate et à l'estomac, Vincent a sursauté. La vive douleur ressentie confirmait la consistance anormale des tissus que je sentais granuleux et œdémateux sous mes doigts.

Le gros orteil, qui figure la tête dans le pied, était particulièrement douloureux au niveau de la nuque et des tempes. Les céphalées avaient rendu ces zones sensibles.

Pour confirmer l'origine de ces maux de tête, j'ai demandé à Vincent s'il lui est déjà arrivé d'avoir des aortes dans la bouche. Sa mère, qui était à côté de moi, n'en croyait pas ses oreilles (j'étais, à ses yeux, une vraie sorcière !) et m'a précisé qu'il en avait souvent et qu'à une occasion, la crise avait été si forte que l'œsophage avait été atteint et qu'il avait fallu l'hospitaliser pour le nourrir par perfusion.

Les zones correspondant au système lymphatique dans son ensemble étaient à peine « touchables ». Or, la médecine chinoise nous apprend que le système lymphatique dépend de la Terre, donc de la rate et de l'estomac.

L'origine « Terre » de la céphalée était confirmée ! En rétablissant l'équilibre énergétique entre ces organes, j'avais de bonnes chances de faire cesser les maux de tête récalcitrants qui duraient depuis huit ans.

Une séance a suffi pour les faire disparaître. J'ai fait une seconde séance pour finir de rétablir l'équilibre. Pour un adulte qui aurait souffert de maux identiques, le nombre de séances aurait été bien supérieur, parce que le déséquilibre aurait déjà été installé.

Je sais par sa grand-mère que Vincent a encore une céphalée tous les trois à quatre mois s'il surcharge son estomac « chez Mac Do ».

ALEX : LE PIED NE MENT JAMAIS

Alex, une petite fille de neuf ans, souffre d'énurésie (pipi au lit) chaque nuit. Son père, lors de la prise de rendez-vous, me dit que je suis son dernier recours.

Il a consulté, deux mois auparavant, un ostéopathe qui a remis en place le bassin de sa fille, légèrement décalé, sans doute depuis sa naissance qui avait eu lieu par le siège, mais sans résultat.

Alex ne semble pas avoir de problème ni en classe ni dans sa famille qui aurait pu expliquer cette énurésie. Il peut arriver en effet que cette affection soit liée à un sentiment d'insécurité et de peur ressenti par l'enfant. Ce ne semble pas être le cas pour elle. En palpant la zone de la vessie sur le pied, je me suis rendu compte que les tissus étaient sans énergie, et la douleur a fait sursauter l'enfant.

La zone des poumons me semblait perturbée aussi, mais le papa n'ayant pas souhaité rester durant la séance, je n'ai pas eu de réponse à ma question sur un éventuel trouble respiratoire. Au bout de deux semaines, lorsque Alex est revenue me voir, le papa m'a informée que les accidents s'étaient espacés.

Après la seconde séance, elle n'en avait plus qu'une fois par semaine. Après la troisième, le problème était totalement réglé. J'ai pu aussi poser ma question concernant le poumon et le papa m'a précisé que sa fille avait de temps en temps des bronchites asthmatiformes. Le pied ne ment jamais !

La peur étant liée au rein, le travail de l'élément Eau (vessie-rein) dans son entier reste bénéfique, quelle que soit l'origine de l'énurésie.

#### CATHERINE EN EAU TROUBLE

Catherine, 32 ans, vient à mon cabinet, car elle se désespère de ne pas avoir d'enfant. Elle est en couple depuis trois ans et a passé tous les examens nécessaires, comme son compagnon d'ailleurs. Les résultats ne montrent aucune anomalie ni anatomique ni physiologique chez ce couple.

Au cours de la première séance, j'ai constaté que les zones des reins et de la vessie étaient douloureuses et sans énergie. Au début de la deuxième séance, mise en confiance, elle m'a raconté les conditions professionnelles plus qu'à la limite du harcèlement dans lesquelles elle était obligée d'évoluer chaque jour (haute finance), la peur au ventre.

Avant d'intégrer ce nouvel emploi, elle n'avait eu aucun souci de santé, en dehors d'otites à répétition toute son enfance et son adolescence, signe d'un

déséquilibre de l'Eau, comme nous vous l'expliquons plus loin. Elle est d'une nature plutôt angoissée (je répète que le rein est le siège de la peur).

Pour moi, le déséquilibre Eau (rein-vessie) que j'avais noté au cours de la première séance se confirmait. Au cours des séances suivantes, j'ai travaillé sur les organes génitaux et l'équilibre énergétique entre les reins et la vessie, tant dans le pied qu'au niveau des boucles des méridiens, ainsi que sur l'ensemble des glandes endocrines.

Petit à petit, l'équilibre énergétique dans l'élément Eau a été rétabli. Bien sûr, grâce aux séances, elle a pu également prendre de la distance vis-à-vis des conditions de travail qu'elle doit supporter chaque jour et a retrouvé une certaine paix de l'esprit qui a favorisé son équilibre général. Après la septième séance, Catherine m'a appelé, folle de joie, pour m'annoncer sa grossesse.



LA THÉORIE DU QI,  
DU YIN ET DU YANG,  
DES CINQ ÉLÉMENTS



Maintenant, je vais vous demander un grand effort de concentration, car si vous comprenez ces notions, vous pourrez ensuite naviguer dans toutes les thérapies basées sur le rétablissement des équilibres énergétiques du corps et de l'esprit.

À la base de la médecine chinoise, comme de la médecine ayurvédique pratiquée en Inde, on trouve une vision du monde propre aux philosophies orientales avec la notion d'énergie, Qi (prononcez « tchi ») en Chine ou Prâna en Inde.

Cette énergie se manifeste dans la matière vivante aussi bien que dans la matière inanimée, sous deux aspects antagonistes, mais complémentaires, appelés Yin et Yang dans la culture orientale ou énergie négative et énergie positive (sans notion morale bien sûr) dans la culture occidentale. Tout dans l'univers est soumis à cette loi de dualité.

Le concept de Yin et de Yang sous-tend la notion de relativité en Occident. Einstein ne dit pas autre chose quand il affirme que matière et énergie sont deux termes qui désignent la même réalité, que la matière n'est rien d'autre que de l'énergie condensée.



## LA THÉORIE DU QI

À l'origine de tous les phénomènes, il y a le Qi, l'énergie vitale qui, pour se manifester, se divise en deux énergies opposées et interdépendantes : le Yin (la terre, la matière) et le Yang (le ciel, l'énergie). Qu'il s'agisse d'une plante, d'un animal ou d'un homme, partout où il y a de la vie, il y a des transformations et donc du Qi. C'est le souffle de vie qui anime toute manifestation. Ce souffle anime et accompagne la naissance, l'existence et la mort dans un cycle permanent de renouvellement. La philosophie taoïste et la MTC en font une sorte d'essence immatérielle, invisible et inodore, qui anime et réchauffe les corps.

MAIS QU'EST-CE QUE L'ÉNERGIE ?

L'énergie est le moteur de tous les phénomènes naturels : la croissance des plantes, le vent, les courants des rivières, les vagues, une ampoule qui s'allume... En physique, elle est définie comme la

capacité d'un système à produire un travail, c'est-à-dire le déplacement ou la déformation d'un objet. Elle se présente sous de multiples formes (thermique, cinétique, électrique...), et l'une de ses propriétés essentielles est de pouvoir être convertie d'une forme en une autre. Même en physique, nous ne la connaissons qu'indirectement, par un changement d'état ou par la mesure de ce changement d'état. Nous pouvons voir les électrons circuler, mais pas l'énergie qui les anime. C'est un peu comme le vent, on l'entend, on le voit dans les herbes, on le sent sur la peau, mais pas l'énergie qui l'anime. L'énergie est invisible comme l'électricité, mais c'est le moteur de toute vie.

### **Un Qi qui circule bien est le gage d'une bonne santé**

L'objectif de toutes les pratiques en MTC est de restaurer la bonne circulation du Qi dans le corps, c'est aussi important que la bonne circulation du sang. Il faut considérer la maladie comme la conséquence d'un déséquilibre dans la circulation de cette énergie. En rétablissant l'équilibre, on stimule les capacités régénératrices naturelles du corps. La santé se maintient ou se rétablit en équilibrant l'énergie qui anime l'être humain.

La tradition voulait que le médecin en Chine soit payé tant que son patient demeurait en bonne santé, mais qu'il soit contraint de le dédommager lorsqu'il était malade.

Dans l'organisme, le Qi circule dans les méridiens, qui sont plus exactement des canaux dont les limites sont diffuses. Les méridiens véhiculent du sang, de l'énergie et des liquides organiques. Leurs trajets ont été cartographiés. Pour visualiser le trajet de ces méridiens, reportez-vous à la fin du livre où nous avons fait figurer une cartographie complète. Nous reviendrons un peu plus loin sur l'importance de connaître ces trajets dans les soins que nous apportons.

### **Le Qi de l'homme a deux origines principales**

– L'énergie innée qui est transmise principalement au moment de la fusion des deux gamètes (ovule et spermatozoïde) et résiduellement pendant les périodes embryonnaire et foetale. L'énergie innée est stockée dans le rein et comprend l'énergie de l'espèce, l'énergie de la lignée et l'énergie de la reproduction.

– L'énergie acquise, sans cesse métabolisée, est également stockée dans le rein. Elle est constituée de l'énergie nourricière issue de la transformation des aliments, de l'énergie respiratoire issue de la transformation de l'air, ainsi que de l'énergie sexuelle et de la synthèse motrice des trois.

Nous puisons tous les jours nos forces dans l'oxygène que nous respirons, dans les ondes que nous envoient le soleil et la terre, dans l'eau que nous

buvons et dans les aliments que nous ingérons. Notre matière et notre énergie sont donc bien issues de notre environnement et suivent les mêmes cycles du temps comme nous vous l'illustrerons plus tard.

Les premiers sages taoïstes furent des médecins qui ne pouvaient concevoir la santé, la maladie et le soin que de manière globale. Ils se sont aussi penchés sur la sexualité en l'incluant naturellement dans les pratiques d'hygiène vitale.

Les traités sexuels sont nombreux en Chine, et certains sont fort anciens. Ils traitent de la meilleure façon de faire l'amour, de se donner du plaisir en faisant durer l'acte sexuel, d'avoir une descendance, de conserver un bon équilibre général.

Pour ces sages, il ne peut y avoir d'équilibre sans une hygiène de vie globale harmonieuse : une alimentation équilibrée, la pratique d'un exercice de santé tel que le taï chi ou le Qi gong et une bonne sexualité.

## **Conclusion**

Énergie innée + Énergie acquise = Énergie vitale

Une bonne énergie vitale permet une bonne harmonie entre le corps et l'esprit. « *Mens sana in corpore sano* » disait aussi le poète Juvénal (dans sa dixième Satire).

## LA THÉORIE DU YIN ET DU YANG

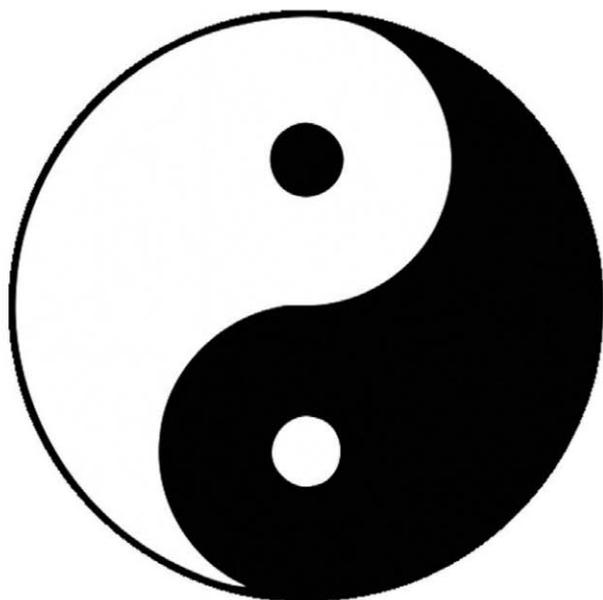
C'est sans doute parce que, dans leurs champs, les paysans pouvaient constater l'alternance du jour et de la nuit, du chaud et du froid, de l'activité et du repos, de la succession des saisons, qu'est née cette notion de deux phases d'un mouvement cyclique.

À partir du IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C., de nombreuses écoles de pensée ont vu le jour en Chine, et toutes se sont servies de cette notion du Yin et du Yang pour interpréter les phénomènes naturels. La médecine traditionnelle chinoise s'appuie sur ces philosophies. Actuellement, la bibliothèque de l'Académie de médecine traditionnelle chinoise de Pékin contient plus de 7 000 ouvrages sur la théorie et la pratique de cette médecine. La MTC n'est pas un ensemble de recettes, elle est une vision du monde, de la vie et de l'homme.

En observant une colline, quand le soleil est levé, on distingue deux côtés par rapport à sa position dans

le ciel : le versant ensoleillé et le versant à l'ombre. D'ailleurs, les idéogrammes chinois pour le Yin et le Yang symbolisent les côtés ombragé et ensoleillé d'une colline.

En MTC, toutes les propriétés de ces deux énergies, leurs caractéristiques, les pathologies qui découlent de leur déséquilibre persistant, ainsi que la manière de les rééquilibrer pour retrouver la santé sont issues de cette théorie.



**YIN**

Humidité  
Nuit-obscurité  
Repos (de la nuit)  
Terre  
Lune  
Pâle  
Froid  
Nord  
Passif, calme  
Automne-hiver  
Lourd  
Contraction  
Substance  
Matière  
Féminin  
Nutrition

**YANG**

Sécheresse  
Jour-lumière  
Activité (du jour)  
Ciel  
Soleil  
Rouge  
Chaud  
Sud  
Actif-agité  
Printemps-automne  
Léger  
Dispersion  
Fonction  
Énergie  
Masculin  
Transformation

L'explication du Yin et du Yang est ainsi très simple : **le Yin et le Yang sont deux énergies opposées.**

Le Yin représente l'obscurité, le froid, l'humidité, la matrice et par extension le féminin.

Le Yang est au contraire la lumière, le chaud, le sec, l'énergie créatrice et par extension le masculin.

C'est le Qi qui crée le corps physique (Yin, la matière) et qui l'anime (Yang, l'énergie). Notre corps existe grâce à la matière qui le compose et au métabolisme (la chimie) qui le fait fonctionner, cela correspond aussi à nos notions d'anatomie et de physiologie.

Le Yin et le Yang sont deux phases d'un mouvement cyclique : le paysan pouvait observer que le jour (Yang) se changeait en nuit (Yin), que le soleil se levait à l'est (Yang) et se couchait à l'ouest (Yin), que l'été (Yang) était suivi de l'hiver (Yin), qu'au travail succédait le repos, au soleil la lune, à l'expir l'inspir et bien d'autres phénomènes. On dit aussi que le Yin est calme, le Yang est actif, le Yin est pâle (teint), le Yang est rouge (soleil). On pourrait, presque à l'infini, classifier tous les phénomènes de l'univers de cette façon.

Une personne qui est plus Yin que Yang a une personnalité introvertie, calme et plutôt timide. C'est quelqu'un qui a du mal à se mettre en avant et qui n'aime pas vraiment le changement. C'est une

personne qui préfère la chaleur du foyer. Son caractère Yin lui donnera un physique plutôt bien en chair. Une personne qui est plus Yang que Yin est plus extravertie, nerveuse. Elle aime occuper le devant de la scène. Toujours prête pour l'aventure et les défis, la routine est la chose qui l'ennuiera le plus au monde. La maison n'est pour elle qu'un endroit où l'on se repose après avoir passé une longue journée épuisante. Physiquement, les personnes Yang sont plutôt minces : toujours en action, elles brûlent mieux ce qu'elles mangent.

**Le Yin et le Yang sont deux énergies opposées mais complémentaires.** L'un ne peut exister sans l'autre :

Le jour ne peut pas exister sans la nuit, la matière ne peut exister sans la fonction. La fonction fabrique la substance et la substance sert de support à la fonction. Les Écrits anciens de la philosophie chinoise témoignent : « Du Yang naît le Yin et du Yin naît le Yang. »

Prenons quelques exemples :

– La formation des globules rouges : le sang symbolise ce qu'il y a de plus Yang dans le corps (chaud, rouge, fluide, pulsant, etc.), mais il prend naissance dans la moelle osseuse. Or, l'os est ce qu'il y a de plus Yin dans le corps (rigide, froid, dense, dur, blanc, etc.). Le Yang naît du Yin.

– Le système digestif permet lorsque nous mangeons d'absorber de la matière qui sera ensuite transformée en énergie. Le Yang naît du Yin.

– La photosynthèse est le processus bioénergétique qui permet aux plantes et à certaines bactéries de synthétiser de la matière organique en exploitant la lumière du soleil. Dans la photosynthèse, les végétaux et les bactéries condensent l'énergie solaire Yang en énergie chimique Yin. Le Yin naît du Yang.

### **Mais en réalité, rien n'est totalement Yin ou Yang en soi**

Divers attributs ont été donnés à ces deux forces qui, nous devons le rappeler, sont relatives : on ne peut jamais dire : « Cela est Yin. » ou « Cela est Yang. » sans expliquer par rapport à quoi cela est Yin ou Yang. Par exemple, la glace est plus Yin (froide, solide, passive) que l'eau, mais la vapeur est plus Yang (chaude, active) que l'eau.

Donc, l'eau est Yang par rapport à la glace, mais Yin par rapport à la vapeur. Le climat de Lille est plus Yin que celui de Montpellier, mais moins Yin que celui de Stockholm.

À son maximum, le Yin se transforme en Yang, et vice-versa. Après avoir atteint leur niveau maximum de développement, les choses et les phénomènes ne peuvent que décroître ou régresser. Quand le

Yang arrive à l'apogée, il se transforme en Yin, et inversement.

Prenons quelques exemples : à son apogée, le soleil cesse de monter et redescend. Une somme de travail excessive sans repos (Yang) entraîne une fatigue extrême avec perte d'énergie (Yin). Un malade qui a une très forte fièvre peut se mettre à grelotter au bout d'un certain temps. Une brûlure sera améliorée par de l'eau froide et non par un glaçon qui précipite trop les choses. La grande euphorie qui provient d'une soirée bien arrosée cède la place le lendemain matin à l'apathie de la gueule de bois.

### **La vie est donc un équilibre dynamique**

Tous les jours, on dort, on se réveille, on se lève, on travaille, on rentre chez soi et ainsi de suite. L'équilibre se rétablit à chaque moment de la journée, comme à chaque saison, comme à chaque étape de la vie. L'équilibre est assuré par un ajustement permanent des niveaux relatifs du Yin et du Yang. Lorsque l'un ou l'autre est en déséquilibre, il va chercher à retourner naturellement vers l'équilibre (que l'on nomme homéostasie). Si aucun trouble n'intervient, cet équilibre se restaure naturellement après quelques ajustements. Si les circonstances extérieures ou intérieures l'en empêchent, le déséquilibre persiste et le corps entier peut en subir les conséquences.

**C'est pourquoi instaurer un équilibre  
dans notre alimentation, notre vie affective  
et sexuelle constitue l'essence de la prévention  
en médecine chinoise**

De nombreuses familles consultaient à chaque saison un acupuncteur pour qu'il les maintienne en bonne santé tout au long de l'année.

Une bonne compréhension de la façon dont le Yin se transforme en Yang, et inversement, peut nous aider à éviter ces passages trop rapides de l'un à l'autre qui sont néfastes à notre intégrité physique et émotionnelle.

Les relations et les interdépendances du Yin et du Yang sont représentées dans le dessin que nous connaissons tous et qui se nomme « les confins du suprême », plus connu en France sous le nom de Tai ji (prononcez Taï Chi). (voir page 39)

Le Yin est symbolisé par la goutte noire (l'obscur) et le Yang par la goutte blanche (le lumineux). La forme des gouttes symbolise la dynamique de chaque principe selon le cycle de la vie : naissance, croissance, maturité, décroissance et mort. Comme cette figure ne semble avoir ni commencement ni fin, elle présuppose que la mort n'est pas la fin. On ne peut regarder ce dessin sans impression d'un mouvement perpétuel, comme une personne qui se laverait les mains à l'infini.

Les points blanc et noir signifient que le Yin naît du Yang comme le Yang naît du Yin. On peut aussi y voir un embryon de vie et son contraire, Eros et Tanathos.

Puisque le Yin et le Yang s'équilibrent mutuellement, en médecine chinoise, on trouvera quatre possibilités de déséquilibre :

- On peut avoir un Yin normal et un Yang en excès.
- On peut avoir un Yang normal et un Yin en excès.

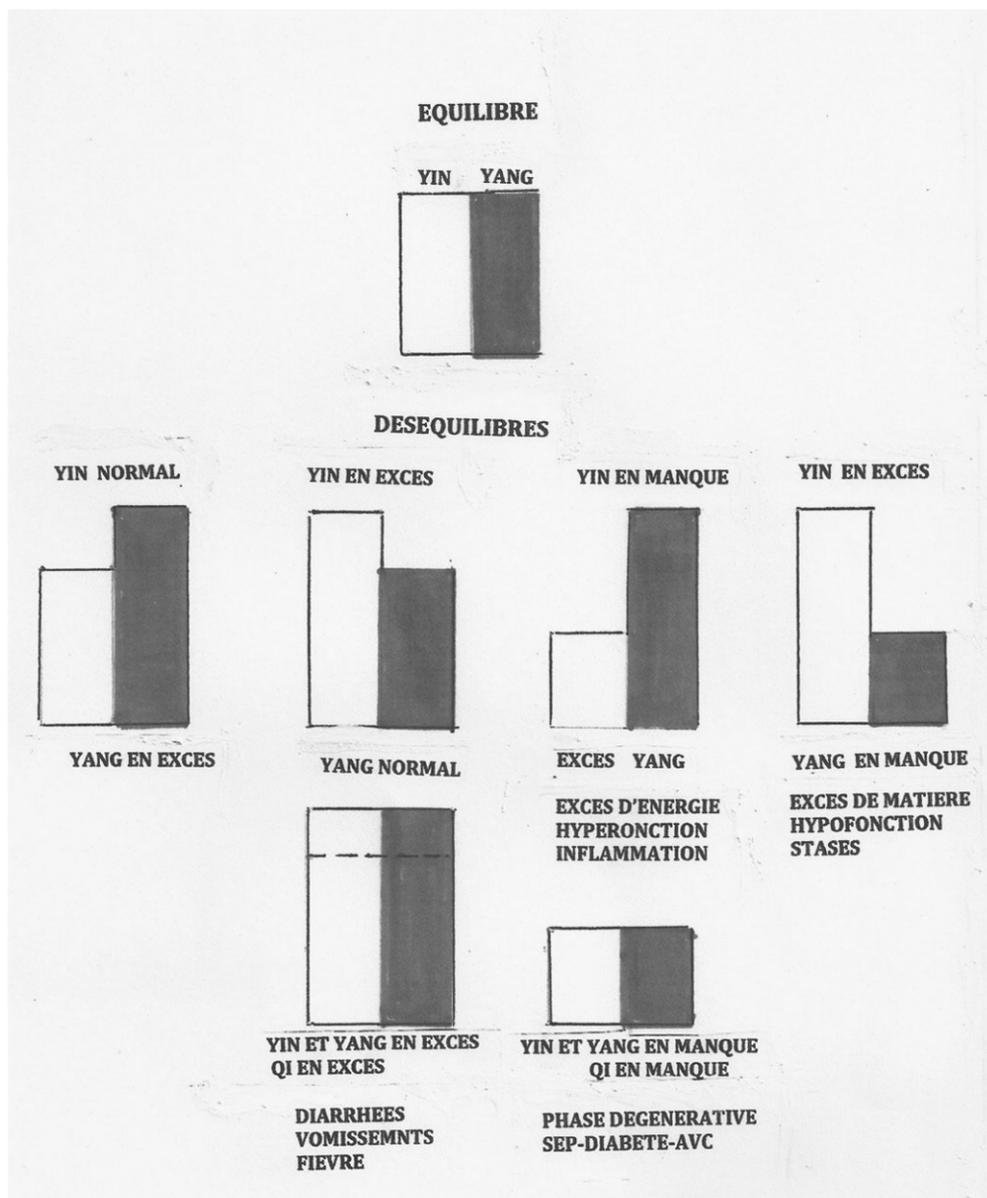
Si rien ne vient rééquilibrer ces situations :

- Le Yin normal va s'affaiblir : l'excès de Yang épuise le Yin.
- Le Yang normal va s'affaiblir : l'excès de Yin épuise le Yang.

C'est un peu le principe de vases communicants.

*Premiers pas vers la médecine chinoise*

Le tableau ci-après résume toutes les situations en partant de l'équilibre et en arrivant aux déséquilibres finaux que sont l'excès ou le manque de Qi qui, lui, conduit à la mort.



SOURCE : Catherine Hamelle

## PRÉDISPOSITIONS ET DÉSÉQUILIBRES

La plupart d'entre nous ont une constitution un peu plus Yin ou un peu plus Yang dès la naissance. Tant qu'il n'y a pas de déséquilibre persistant, que notre corps peut de lui-même se remettre en équilibre aux différents moments de la journée, de l'année et de la vie, il n'y aura pas de perturbation. Mais la maladie ne vient pas par hasard. Au départ, il y a une prédisposition, qui peut se transformer en déséquilibre avec des facteurs déclenchants et, là, si rien n'est fait pour la rééquilibrer, on peut arriver à l'excès ou au manque de Qi fatal.

Nous avons vu que l'équilibre dynamique entre le Yin et le Yang se refait à chaque moment, mais cet ajustement perpétuel peut être rompu par des événements intérieurs ou extérieurs comme un déménagement, un deuil, un divorce, des excès de bonne chère et d'alcool, un printemps anormalement

froid et humide, une canicule... Si rien n'est fait pour améliorer la situation, la prédisposition, c'est-à-dire la tendance propre à la constitution de chaque personne, son terrain, se transforme soit en excès, soit en manque, pouvant aller jusqu'à la crise aiguë (excès de Qi) ou la maladie dégénérative (Qi en manque).

Prenons un exemple : une personne avec un Yin prépondérant (introvertie, peu avide de se mettre en avant) se trouvant confrontée à un licenciement aura tendance à se replier un peu plus sur elle-même, elle aura du mal à rédiger un CV « vendeur » et se sentira exclue du monde. Au cours des entretiens d'embauche, elle aura du mal à répondre lorsqu'on lui demandera quels sont ses qualités et ses défauts. Elle pourra même sombrer dans la dépression. Si, par contre, elle a un mari Yang qui la pousse et l'aide, elle pourra pallier les déséquilibres propres à sa nature. Si elle a un mari qui est comme elle, mieux vaut ne pas imaginer la suite.

Le thérapeute entend souvent cette phrase : « J'ai des calculs rénaux depuis 20 ans, mais c'est normal, car j'ai toujours vu mon père en souffrir. » C'est un exemple parmi de nombreux autres, mais selon les familles, la faiblesse congénitale peut très bien venir du poumon, du foie, du cœur, des intestins...

Si une personne suit un régime alimentaire qui évite les aliments alcalins ou acides (suivant la nature

de son calcul) et boit beaucoup d'eau, elle pourra, malgré la prédisposition, éviter la création du calcul.

Si, par contre, la personne a une alimentation déséquilibrée et mange beaucoup de chocolat, de sucre ou de protéines et n'aime pas boire, surtout en hiver, elle a toutes les chances de se tordre de douleur à intervalles réguliers malgré les interventions chirurgicales qui la soulagent à chaque fois.

**Nous avons tous les mêmes organes dans le corps :  
deux reins, un foie, un cœur, une rate, qui ont  
les mêmes fonctions, mais ils ne fonctionnent pas  
tous de la même façon chez les uns ou  
chez les autres. La nature du terrain où ils sont  
implantés y est pour beaucoup.**

**Les facteurs aggravant une prédisposition,  
un terrain, peuvent être extérieurs ou intérieurs,  
nous l'avons dit plus haut.**

Voici quelques illustrations :

– des circonstances extérieures : un déménagement perturbera davantage une personne plutôt Yin qui risquera de se replier encore plus sur elle-même qu'une personne Yang qui aime le mouvement et le contact.

– un mode de vie : si on a déjà trop de Yang et que l'on mène une vie agitée, le Yin s'épuise, le Yang devient excessif et c'est le burn-out.

– des attitudes mentales : la tradition chinoise ne sépare pas le corps du mental. Les fonctions du corps, l'activité mentale et émotionnelle sont intimement liées. Une personne peu sûre d'elle aura tendance à éviter les affrontements même si elle est victime d'injustices dans son activité professionnelle. Elle verra ses collègues être promus avant elle et végétera jusqu'au dégoût de son travail.

#### CE QUI CARACTÉRISE L'EXCÈS DE YIN

– excès de matière ou substance : bouchon de cérumen, kyste, verrue, tumeur, lithiase rénale ou calcul biliaire.

– stases : ralentissement de la circulation lymphatique et œdème, de la circulation intestinale (constipation), de la circulation sanguine (phlébite).

– hypofonction : hypothyroïdie, hypothermie, inappétence, obésité.

– douleurs sourdes, profondes, constantes qui s'améliorent avec la chaleur, le mouvement, pendant la journée et s'aggravent avec le repos, la nuit, l'hiver.

#### CE QUI CARACTÉRISE L'EXCÈS DE YANG

– perte de matière : ulcère, ostéoporose, anémie, azoospermie (carence spermatique) diverticule.

– spasmes : spasmophilie.

– hyperfonction : hyperthyroïdie, hyperesthésie (exaspération de la sensibilité), hyperacousie (hypersensibilité au bruit), boulimie, hyperthermie, insomnie, palpitations cardiaques.

– douleurs aiguës, pulsatiles, comme un coup de poignard, qui s'améliorent avec le repos, le froid, la nuit, l'hiver et s'aggrave avec la chaleur, le mouvement, la journée, l'été.

Un mal de dos qui vous réveille en pleine nuit et se dissipe au fur et à mesure de vos mouvements du matin est à dominance Yin. En effet, le Yin se reconstitue la nuit et augmente, d'où l'accentuation de la douleur.

Par contre, si votre dos vous fait souffrir toute la journée (le Yang monte dans le mouvement) et que le fait de vous allonger dans votre lit supprime la douleur, c'est qu'il est de type Yang.

Prenons encore quelques exemples :

– l'asthme : s'il se manifeste en été ou lorsque vous pratiquez un sport (mouvement fort), il est de type Yang. S'il survient en hiver, la nuit ou juste au réveil, il est de type Yin.

– un excès de matière caractéristique : une personne à qui on a retiré un polype dans la vessie, un kyste à un sein, un adénome sur le foie, un fibrome utérin présente une dominance Yin, car il y a excès de matière dans tous ces cas. Nous y reviendrons en détail dans le chapitre de nos expériences.

– une hyperfonction ou excès de Yang : l’hyperthyroïdie se caractérise par une hyperactivité, une perte de poids (perte de matière Yin à cause d’un Yang trop fort), des insomnies, des palpitations cardiaques, des diarrhées.

Si le Yin et le Yang sont forts, on dit que l’on a un Qi en excès. Cela se manifeste par des crises aiguës avec fièvre et vomissements. Ce trop-plein évacué, le Yin et le Yang se rééquilibrent.

Voici un cas révélateur d’un déséquilibre :

Daniel, 50 ans, se présente avec un furoncle sur la face interne de la cuisse gauche. Le nodule était douloureux et rouge et le gênait pour marcher. Cette inflammation était surmontée d’une pustule, signe d’une infection par un staphylocoque doré.

La rougeur et la douleur indiquent un excès de Yang, mais le pus et la grosseur indiquent un Yin en excès. Ce furoncle est donc un Qi en excès dans l’élément Métal (poumon-colon-peau). Ce furoncle se trouvait en outre sur le trajet du méridien du foie, signe d’un déséquilibre Bois.

Après un long travail sur ces deux éléments, et sur l’immunité, j’ai constaté le lendemain que le furoncle avait dégonflé et commencé à sécher. Il a disparu au bout de 3 jours, et la cicatrice au bout d’une semaine.

Si le Yin et le Yang sont affaiblis, on dit que l'on a un Qi en manque. C'est la phase dégénérative et la pathologie lourde des maladies auto-immunes.

**Pour revenir à une bonne santé,  
en réflexologie comme en acupuncture,  
quatre stratégies simples sont élaborées :**

- Tonifier (augmenter) le Yang pour diminuer le Yin.
- Tonifier (augmenter) le Yin pour diminuer le Yang.
- Disperser (diminuer) le Yang en excès pour rétablir le Yin.
- Disperser (diminuer) le Yin en excès pour rétablir le Yang.



## LA THÉORIE DES CINQ ÉLÉMENTS

Vous avez certainement entendu parler de la théorie des cinq éléments : l'Univers dans son ensemble et tout être vivant dans son individualité sont composés des mêmes éléments constitutifs, arrangés dans le même ordre, ce qui entraîne la similitude, au sens mathématique du mot, entre l'Homme et l'Univers. Ces éléments constitutifs sont rangés en cinq catégories qui ont donné leur nom aux éléments : Eau, Bois Feu, Terre, Métal.

À l'Eau, on associe par exemple l'hiver, les reins, les oreilles, le nord, le noir...

Au Bois, on associe le printemps, le foie, l'est, les yeux, le vert, les ongles ...

Au Feu, on associe l'été, le cœur, la main, le sud, le rouge...

À la Terre, on associe la moisson, la rate, la lymphe...

Et enfin au Métal, l'automne, le poumon, le blanc, le tri...

**C'est la connaissance des relations entre tous les composants de ces ensembles qui donne son universalité à la médecine chinoise.**

Le terme « cinq éléments », que nous utilisons en Occident, est une mauvaise traduction de Wu Xing, qu'il est préférable de traduire par : « cinq caractéristiques fondamentales de l'énergie (Qi), cinq types de dynamismes ou mouvements, cinq phases du cycle des saisons, cinq catégories ». Ces dénominations servent à étudier les caractéristiques spécifiques de tous les éléments de la nature ainsi que leurs interactions.

On parle donc d'élément Eau, Bois, Feu, Terre, Métal. C'est une manière de classer les choses et de comprendre les relations qu'elles entretiennent entre elles.

La MTC, comme toute médecine traditionnelle, est fondée sur un langage symbolique. Comme la Chine était gouvernée par un empereur, les Chinois ont calqué le fonctionnement de notre corps sur celui de l'empire : un gouvernement de dix viscères en est chargé. Le cœur-empereur le préside, entouré de ses ministres le foie, les reins, le poumon et la rate.

Sous la dépendance de la rate, les entrailles (vésicule biliaire, estomac, intestins et vessie) gèrent tous nos territoires, donc notre corps et notre esprit.

En MTC, chacun des cinq éléments est maintenu en équilibre par deux organes vitaux :

– l'Eau est maintenue en équilibre par le rein qui est Yin et la vessie qui est Yang.

– le Bois est maintenu en équilibre par le foie, Yin, et la vésicule biliaire, Yang.

– le Feu est maintenu en équilibre par le cœur, Yin, et l'intestin grêle, Yang.

– la Terre est maintenue en équilibre par la rate, Yin, et l'estomac, Yang.

– le Métal est maintenu en équilibre par le poumon, Yin, et le colon, Yang.

**Ces organes sont si importants qu'on les nomme  
« ministres » : Yin ou Yang.**

Chacun possède des fonctions précises que nous vous détaillerons ultérieurement.

Parmi ces organes ministres, on distingue d'une part les cinq organes trésors Yin (cœur, rate, poumon, rein, foie) qui maintiennent la vie des cinq entrailles ateliers Yang, tantôt vides, tantôt pleins (intestin grêle, estomac, colon, vessie et vésicule biliaire) qui sont au service des organes nobles.

**Un déséquilibre persistant entre l'aspect Yin et Yang, dans chacun des éléments, peut agir soit directement sur les organes correspondants soit sur les fonctions qui leur sont associées.**

Par exemple, la fonction reproduction (assurée par les testicules, les ovaires, la prostate et l'utérus) et la fonction audition (assurée par l'oreille), sont associées à l'élément Eau (rein et vessie). On parle d'ailleurs dans notre médecine occidentale de système uro-génital. Vous comprendrez un peu plus loin la relation entre la fonction reproduction et l'ouïe.

Au départ d'un déséquilibre Yin-Yang, ce n'est pas l'organe qui est atteint en premier, surtout si l'on intervient rapidement, mais uniquement l'une des fonctions associées à cet organe. Dans notre exemple de l'Eau, la fonction reproduction et/ou la fonction audition pourra être perturbée avant que l'on ne mette en évidence un dysfonctionnement du rein. Lorsqu'on ne soigne que les symptômes, on risque de laisser ce déséquilibre s'aggraver et un trouble rénal apparaître. La MTC soigne l'homme dans son unicité et non des affections.

En travaillant sur l'énergie des organes, le thérapeute pourra permettre le rétablissement de l'harmonie entre les énergies Yin et Yang, donc la bonne circulation du Qi dans l'organisme.

## LA SYMBOLIQUE DES CINQ ÉLÉMENTS

Toutes les caractéristiques des cinq éléments ont été regroupées d'après ce que symbolise chacun d'eux :

Le langage métaphorique est en effet tout à fait approprié pour qualifier les différents éléments et leurs attributs. Le nom de l'élément symbolise ses propriétés dans la nature.

La caractéristique de l'eau est de couler vers le bas et d'humidifier, celle du bois est d'éclore et de grandir, on peut courber et redresser le bois, celle du feu est d'être brûlant et de s'élever, la caractéristique de la terre est de donner naissance à toute chose, de nourrir et de récolter, celle du métal est de descendre et de couper, on peut mouler et durcir le métal.

On dira aussi que nous sommes soumis aux énergies Yin et Yang à travers cinq périodes de la vie :

- la naissance (Eau) ;
- la croissance (Bois) ;
- l'apogée (Feu) ;
- la maturation (Terre) ;
- le déclin (Métal).

Il en est de même des saisons avec l'intersaison :

- à l'hiver correspond l'Eau ;
- au printemps le Bois ;

- à l'été le Feu ;
- au Métal l'automne ;
- et à la Terre les intersaisons (environ dix-huit jours entre chacune de nos saisons).

Selon la médecine chinoise, l'exagération ou l'inhibition des émotions est nuisible aux cinq organes nobles Yin (rein, foie, cœur, rate, poumon) et engendre des maladies : la colère nuit au foie (on s'échauffe la bile), la joie nuit au cœur (on a le cœur qui bat à cent à l'heure), la tristesse au poumon (elle pèse sur la poitrine), la peur au rein, l'obsession à la rate (on se met la rate au court-bouillon).

Les « cinq fatigues » font allusion aux maladies des cinq organes Yin : le rein, le foie, le cœur, la rate et les poumons. Les organes nobles sont si importants pour le maintien de la vie que certains précis de médecine chinoise emploient le nom de chacun d'eux à la place du nom de l'élément.

Les « sept malaises » sont liés aux sept émotions qui caractérisent les cinq éléments : la colère (Bois), la joie excessive et l'effroi (Feu), la tristesse et le chagrin (Métal), la peur (Eau), l'obsession (Terre). Une façon de les combattre est de cultiver leurs antidotes : la patience vient à bout de la colère, la sérénité combat l'effroi, la confiance nous débarrasse des obsessions, la joie élimine la tristesse et le courage nous débarrasse de nos peurs.

## *La théorie des cinq éléments*

Par exemple, en apaisant le trop-plein d'énergie du foie et de la vésicule, on atténue les colères. En dynamisant le poumon, on diminue la tristesse.

Voyons maintenant les éléments plus en détails : la symbolique de chaque élément explique les propriétés des organes et les fonctions qui leur sont associées.



# L'ÉLÉMENT EAU

## LA SYMBOLIQUE DE L'ÉLÉMENT EAU

L'élément Eau est associé à l'hiver. On y retrouve une certaine similitude : la puissance de l'eau s'apparente à la force vitale qui travaille au sein de la graine lorsqu'elle demeure enfouie dans la terre en hiver. Les biologistes disent que la graine en hiver est en dormance, ni morte ni éveillée. La sève redescend vers les racines pour un repos prélude à une nouvelle naissance. C'est la période où la terre comme le paysan se repose. L'hiver marque la fin du cycle annuel dans l'attente d'un nouveau cycle, la nature semble morte à la surface du sol, tout se passe à l'intérieur. L'élément Eau représente la fin d'un cycle et gouverne le grand âge et la mort, mais il représente aussi le début d'un nouveau cycle et gouverne la petite enfance. C'est pourquoi, suivant les ouvrages, on étudie l'élément Eau en premier ou en dernier.

La vie commence à prendre forme dans l'eau. L'embryon baigne dans le liquide amniotique et se développe à l'intérieur de la matrice, comme la graine est à l'intérieur de la terre humide.

L'hiver est silence, introversion, lenteur. Il incite au repos, car il fait froid dehors. Contenir et restaurer nos forces en hiver sera le gage d'une énergie vive et créatrice au printemps.

## LES MINISTRES

Quels sont les organes qui gèrent le métabolisme de l'eau ? Les reins, bien sûr, qui sont Yin, et la vessie qui est Yang. Ces deux organes sont donc considérés comme les ministres ou les responsables du bon fonctionnement de l'eau dans l'organisme : trop d'eau entraîne de l'œdème, pas assez d'eau expliquera la sécheresse de l'œil ou de la peau.

Le froid est associé à l'hiver. L'énergie des reins et de la vessie s'affaiblit très vite sous l'effet du froid. Qui n'a pas ressenti un besoin pressant de trouver des toilettes lorsqu'il fait froid et en particulier à la montagne quand il faut se défaire de plusieurs couches de vêtements ?

Lorsque l'hiver s'éternise, les reins et la vessie se fatiguent et s'affaiblissent, et l'on ressent une grande lassitude.

L'équilibre Yin-Yang dans l'Eau est le fondement de notre vigueur physique et de notre force mentale, c'est ce que nous avons expliqué en page 35.

Le rein est le réceptacle de l'énergie vitale. C'est de sa vigueur que dépend l'énergie des autres organes. Ne dit-on pas dans le langage courant : « Cette personne a les reins solides. » pour louer ses qualités de robustesse physique et mentale ?

## LES ORGANES ET LEURS FONCTIONS

### **L'Eau gère les liquides dans le corps**

La première des fonctions de l'élément Eau est la gestion des liquides dans le corps. Les reins filtrent le sang et permettent l'élimination des déchets qui s'y trouvent. Ils régulent la quantité d'eau et d'électrolytes comme le sodium (sel), le chlore ou le potassium, dans l'organisme. L'insuffisance rénale provient d'une modification du fonctionnement des deux reins qui ne filtrent plus correctement le sang. Cette situation provoque un déséquilibre en sels minéraux et en eau pouvant entraîner de sévères complications. C'est pourquoi les Chinois accordent une attention toute particulière à cet organe.

La vessie, organe tantôt vide tantôt plein, comme tous les ministres Yang, stocke et élimine les liquides impurs chargés de déchets sous forme d'urine.

La vidange de la vessie nécessite à la fois le relâchement du système d'occlusion (sphincter) situé à la sortie de la vessie, et la contraction active des fibres musculaires situées dans la paroi de la vessie.

Il arrive souvent qu'après une séance d'acupuncture ou de réflexologie, les urines de la personne traitée soient plus foncées et malodorantes, car l'élimination des déchets a été accélérée. Les œdèmes et les catarrhes (sécrétion abondante de mucus dans le nez et dans la gorge, apparaissant habituellement au cours d'un rhume) dépendent souvent de cet élément.

### **Le rein est le réservoir du Qi**

Nous avons détaillé en page 35 la nature du Qi. Le rein est considéré par les Chinois comme le réservoir du Qi. Si le rein est vide, comme à la sortie de l'hiver, les personnes se sentent épuisées.

Le poumon capte l'énergie vitale avec l'oxygène de l'air et la met en réserve dans le rein qui la distribue aux autres organes.

Afin de protéger son énergie vitale, il vaut mieux éviter les excès sexuels en hiver et les réserver à l'été !

### **Une fonction essentielle de l'Eau : la vie sexuelle et la procréation**

L'appareil génital de l'homme et de la femme, leur vitalité sexuelle et leur capacité de reproduction sont

liés à la vigueur du rein. Tous les problèmes comme la stérilité, l'appauvrissement en spermatozoïdes (azoospermie), l'impuissance, le manque de libido, les kystes ovariens, les troubles de la prostate liés à l'âge (adénome prostatique) et bien d'autres dysfonctionnements proviennent d'un déséquilibre de l'énergie dans l'élément Eau.

### **Le rein s'ouvre sur les oreilles**

L'ouïe est également attribuée à l'élément Eau, ce qui peut paraître surprenant, mais est très logique ! Durant la période où le fœtus est en gestation dans l'utérus, l'obscurité règne. Il n'est renseigné sur l'extérieur que par son ouïe. Il fait également appel à son ressenti et son intuition pour percevoir son environnement. Dans le noir, on perçoit l'essence profonde des choses plutôt que leurs apparences et leurs contours.

C'est pourquoi l'ouïe (et l'oreille) est attribuée à l'élément Eau. La faiblesse du Yang (la fonction) du rein peut entraîner surdité, acouphènes et l'excès de Yang (donc la faiblesse du Yin) du rein des otites à répétition.

### **Le rein nourrit le squelette**

L'Eau, c'est également la moelle, et donc les os du squelette. Les reins gouvernent en partie le processus

de calcification. Une déficience de l'énergie des reins peut expliquer chez l'enfant un retard de croissance physique ou mentale. Avec la ménopause, le Yang augmente, car le sang (chaud, rouge, pulsatile, donc très Yang) ne s'écoule plus chaque mois, et puisque le Yang augmente, le Yin faiblit, la matière osseuse diminue, ce qui explique l'ostéoporose.

### **Le rein nourrit les cheveux et les dents**

Le rein nourrit les cheveux et les dents : des cheveux fins, secs, cassants, ternes et blanchis prématurément peuvent traduire un vide du rein (manque de matière, donc de Yin). Une chute prématurée des dents est souvent liée à une faiblesse du rein également. Les problèmes d'alopecie (perte des cheveux par plaques) sont améliorés par un rééquilibrage de l'énergie de l'élément Eau. Une grande peur peut faire blanchir les cheveux d'un seul coup.

Marianne, 50 ans, est venue me voir pour une chute de cheveux vraiment disgracieuse. Elle avait des plaques sans cheveux de la grosseur d'une pièce de deux euros, en forme de haricot, sur le haut de la tête. Après avoir consulté son généraliste, celui-ci l'avait envoyée chez un dermatologue qui lui avait prescrit plusieurs traitements sans résultat probant.

Au cours de la première séance, elle me raconte qu'à la suite d'un problème familial, elle a eu des infections urinaires qui la perturbent toujours. Le travail du méridien du rein (siège de l'énergie innée et de l'hérédité) et du méridien de la vessie ont permis le rééquilibrage de l'élément Eau et la disparition de ses infections urinaires. Après trois séances, la chute des cheveux a été stoppée, elle continue de venir me voir environ une fois par mois et je peux ainsi constater que ses cheveux ont repoussé.

Aucun lien physiologique évident ne permet d'expliquer toutes ces relations mises en évidence par la MTC. Néanmoins, la médecine occidentale a permis de découvrir que le rein et ses attributs sont issus de la même couche embryonnaire (mésoderme) et que la production d'une des hormones du rein, l'érythropoïétine, stimule la moelle osseuse pour la fabrication des globules rouges. Ceci confirme bien les relations apparemment étranges entre le rein, les os, les dents, les cheveux, l'oreille et le système génital.

### **Les douleurs dans certains membres s'expliquent par un déséquilibre Eau**

Les cervicales, les lombaires, les genoux, les jambes et les pieds sont rattachés à l'élément Eau. La déficience des reins peut engendrer des douleurs

lombaires pouvant aller jusqu'au lumbago et à la sciatique, des douleurs de genoux et des problèmes urinaires. Il est donc très important de garder sa chaleur interne en hiver en se couvrant les pieds, les reins et le cou. La ceinture de flanelle de nos grands-pères n'était pas très « sexy », mais elle était très efficace.

Pourquoi ces relations entre l'Eau et ces parties du corps ?

Parce que le méridien du rein descend de la clavicule au-dessous du pied en passant par l'abdomen et la cuisse interne. Celui de la vessie remonte du petit orteil au coin de l'œil en cheminant à l'arrière de la jambe et le long de la colonne vertébrale en passant par les lombaires et les cervicales.

Lorsque nous avons des problèmes aux pieds, cela peut être lié à des troubles existant dans d'autres parties du corps. Quelle est la cause ? quel est l'effet ? C'est la même question que la préexistence entre la poule et l'œuf. Une congestion se produisant sur le trajet du méridien ou sur une zone réflexe, qu'elle soit la conséquence d'un facteur interne ou la conséquence d'un facteur externe (mauvaises chaussures) perturbera l'équilibre du corps.

Si l'origine du problème est interne, la zone réflexe et le méridien concerné seront particulièrement sensibles à une friction ou une pression excessive, d'où la formation de cors, durillons, verrues, etc.

## **Un petit exemple pour illustrer ces trajets : un furoncle mal placé**

Une amie m'appelle récemment, catastrophée, car il lui était sorti un furoncle énorme, à la jointure de la cuisse et de la fesse droite, au milieu de celle-ci. Un furoncle est une infection qui se situe à la base d'un poil et prend la forme d'un petit abcès. Ne pouvant plus s'asseoir, car la grosseur ne cédaient pas spontanément aux compresses antibiotiques, elle consulta son médecin qui procéda à l'extraction. Il a fallu un mois d'antibiotiques et de pansements renouvelés chaque jour pour en venir à bout. Réfléchissant à la venue de ce furoncle, sans cause apparente, je me suis rappelé que mon amie avait, deux mois auparavant, subi une opération qui avait consisté à « remonter » sa vessie et à la fixer. La descente de cet organe l'obligeait en effet à se lever cinq à six fois par nuit, ce qui perturbait sérieusement son sommeil.

Ce furoncle, placé très exactement sur le trajet du méridien de la vessie, laissait supposer une infection suite à l'opération, mais qui, heureusement, s'était manifestée de façon externe.

## **L'oreille en dit long**

Franck, 35 ans, anime des réunions sportives de haut niveau. Il se trouve dans l'incapacité de poursuivre son activité à cause d'une sciatique

postérieure qui le handicape depuis trois mois. Grand sportif (marathonien), il jouit d'une excellente santé et ne comprend pas ce qui lui arrive. Au cours de la première séance, il me dit que les seuls soucis de santé qu'il n'ait jamais eus dans son enfance étaient des otites à répétition. Il est également perturbé par une très légère perte d'audition (hypoacousie).

Après avoir travaillé pendant trois séances les lombaires et l'élément Eau (rein-vessie) ainsi que les boucles des méridiens correspondants, la sciatique a disparu.

### **Glande endocrine associée : la surrénale, glande de la combativité**

La glande associée à l'élément Eau est la surrénale, la glande de la survie. En effet, c'est elle qui produit l'adrénaline et le cortisol. Face à un danger, un stress, une grosse émotion (un mammouth pour nos ancêtres, une situation difficile de nos jours face à notre chef de service), cette glande va nous permettre, par ses sécrétions, de combattre ou de fuir. *Fight or flight*, disent les anglo-saxons. L'adrénaline dilate les voies respiratoires, fait battre le cœur plus vite pour qu'il envoie un afflux de sang et d'énergie dans nos muscles afin de nous permettre de réagir.

Dans le même temps, les systèmes digestif, urinaire et immunitaire se mettent en sommeil. Il est donc

important, après le danger ou le stress, de récupérer, de « remettre les compteurs à zéro ».

Si nous vivons perpétuellement en état de stress, nos fonctions rénales et digestives vont se détériorer et notre système immunitaire sera au tapis.

Ceci explique aussi la relation entre le rein et la peur.

#### AUTRES CARACTÉRISTIQUES

Le point cardinal associé à l'Eau est le nord, bien sûr, et la saison est l'hiver, du 17 novembre au 27 janvier, la couleur le noir ou le bleu nuit, l'émotion la peur. Ne dit-on pas que « le rein est le siège de la peur » ? Des personnes qui ont vécu dans la peur toute leur vie auront souvent des reins durs comme des pierres au toucher. Mais le rein est aussi le réservoir du Qi, l'énergie vitale, captée par le poumon et stockée dans le rein avec l'énergie de naissance.

En cas d'asthénie, de grosse fatigue, d'épuisement, il faudra donc fortifier le rein.

#### PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS À L'ÉLÉMENT EAU

Face à ces troubles, le thérapeute va donc vérifier les deux organes responsables de l'élément correspondant et rétablir l'énergie entre les organes concernés.

- Asthénie, fatigue, manque d'énergie.
- Infertilité, mauvaise production de sperme.

– Règles irrégulières ou absence de règles (dysménorrhée), tous les problèmes de cycles, fibrome et kyste ovarien ou utérin, grossesse extra-utérine, endométriose, troubles de la ménopause.

– Otites à répétition, acouphènes, baisse d'audition ou surdité.

– Ostéoporose, fractures.

– Colique néphrétique, pyélonéphrite, cystite.

– Incontinence ou rétention d'urine, énurésie, adénome prostatique.

– Œdème.

– Sciatique, cervicalgie, céphalée occipitale,

– Perturbations émotionnelles : phobie et agoraphobie.

Une personne très Yang dans l'Eau se caractérisera par des cheveux fins, peu de cérumen, des cycles courts (25 à 26 jours), des règles douloureuses le premier jour et améliorées par le repos, une « petite » vessie accentuée par le froid. Elle sera tout de suite opérationnelle dans l'action, mais aura besoin de pauses pour aller loin.

Une personne très Yin dans l'Eau se distinguera par des cheveux épais, des os et des dents solides, pourra avoir des calculs rénaux et des bouchons de cérumen. Elle mettra du temps pour démarrer sa journée, mais une fois lancée, rien ne pourra l'arrêter.

## **Deux autres exemples pour illustrer les troubles liés à l'élément Eau**

Une femme d'une soixantaine d'années, Agnès, est venue à mon cabinet pour une extrême fatigue qui s'aggrave de mois en mois depuis la séparation d'avec son mari. Sa demande portait plus sur cet état de fatigue et sur ses insomnies qui la menaient à la dépression.

Au cours de la première séance, elle me confia qu'elle avait fait une fausse couche vers 40 ans et qu'elle était sujette aux cystites et aux calculs rénaux.

D'ailleurs, son chirurgien lui avait récemment conseillé une opération pour extraire les lithiases qui la perturbaient. Ses pieds étaient très froids et elle se plaignait aussi d'engelures en hiver.

Le déséquilibre dans l'élément Eau était particulièrement évident. Après quelques séances, Agnès a retrouvé ses forces, repris sa vie en main et elle a renvoyé son opération à une date ultérieure.

Elle vient me voir depuis près de sept ans et n'a plus eu une seule alerte concernant ses reins ni sa vessie. Ses pieds sont encore très froids en hiver, mais elle n'a plus jamais d'engelures.

Agathe, une amie de longue date, me fait part de ses craintes, car son taux de potassium et de créatinine s'est révélé à la limite de la fourchette haute lors de ses dernières analyses de sang. Ce résultat indique

une légère insuffisance rénale. Elle me révèle qu'à quatre ans, elle a eu une peur atroce, et que peu de temps après, elle a eu une pyélonéphrite. Il s'agit d'une infection bactérienne des voies urinaires hautes (reins), compliquant ou s'associant à une infection et/ou inflammation des voies urinaires basses (uretères-vessie). J'ai toujours envié sa « crinière », mais pas la légère surdité dont elle a commencé à souffrir à partir de 55 ans. Agathe est donc Yin dans l'Eau, elle a des cheveux et des os épais. En contrepartie, le Yang (la fonction) chez elle est ralenti (insuffisance rénale et hypoacousie). Quand le Yin est fort, le Yang est plus faible.

### **MES PETITS EXERCICES LIÉS À L'ÉLÉMENT EAU**

Ces exercices rapides seront très bénéfiques, en hiver particulièrement, afin de fortifier l'énergie du rein.

Assis sur le sol, les jambes tendues devant soi, le dos légèrement incliné vers l'avant, se masser les reins (situés à cheval sur la ligne de la taille) avec les poings fermés, pouces contre la peau. On peut faire cet exercice debout ou assis sur un siège.

Toujours dans la même position au sol, agrippez vos pieds pour presser avec les pouces le point vital du méridien des reins situé sur la plante du pied au milieu de la base du coussinet.

# L'ÉLÉMENT BOIS

## LA SYMBOLIQUE DE L'ÉLÉMENT BOIS

L'élément Bois est associé au printemps. À cette période de l'année, la végétation naît et commence à croître librement et à se développer. La nature s'éveille après le long silence froid de l'hiver, c'est le renouveau de la vie. L'énergie du Bois prend la forme d'un dynamisme qui progresse en intensité tout au long de cette saison, jusqu'au feu de l'été.

Le Bois peut être comparé à un grand arbre qui se déploie dans l'organisme et fait la liaison entre le ciel et la terre. Partie intégrante de la nature, l'être humain, lui aussi, s'éveille au printemps. Si nous avons pu réaliser en nous l'enracinement propre à l'hiver, concentrer et cultiver notre énergie vitale tout à l'intérieur, nous pouvons alors, comme les végétaux, nous épanouir au printemps. Au cœur de l'arbre

monte la sève. Le corps se redresse, le sang frémit dans nos veines.

## LES MINISTRES

Les deux ministres du Bois sont le foie (Yin) et la vésicule biliaire (Yang) qui dynamisent toutes les fonctions vitales. Le Bois donne à l'organisme sa verticalité et sa souplesse. L'arbre solidement enraciné est fort. Il plie dans la tempête mais ne rompt pas. Le Bois peut se plier et se redresser. La flexibilité tant du corps que de l'esprit est liée à l'élément Bois. À celui-ci correspond aussi l'énergie de croissance. C'est ainsi que des problèmes de croissance, de scoliose, de manque d'épanouissement (dépression) indiquent un déséquilibre dans cet élément. La faiblesse du Bois peut entraîner des pertes d'équilibre, des vertiges, voire des évanouissements.

## LES ORGANES ET LES FONCTIONS

### **Le foie stocke le sang et assure la circulation du sang et du Qi**

L'une des fonctions principales du foie et de la vésicule biliaire est relative à la digestion par la production d'enzymes digestives qui sont déversées dans l'intestin grêle. Cependant, le foie aide aussi à

contrôler le métabolisme et collabore avec le système immunitaire pour combattre les cellules et substances nocives qui menacent l'organisme (c'est l'usine de retraitement des poisons).

En MTC, le foie est considéré comme un pionnier, celui qui ouvre le chemin, on l'appelle « le général des armées » : il établit des stratégies de défense pour le royaume (notre corps) et veille à l'équilibre et à la fluidité des flux (sang et Qi). Le foie règle la circulation et la répartition du Qi dans les méridiens. La libre circulation du Qi favorise une bonne digestion. C'est là sa première fonction.

La seconde fonction du foie étant de stocker le sang, il régule le volume du sang dans l'organisme en fonction de l'activité physique. Il assiste en cela le cœur (l'empereur). Si le sang stagne (stases) dans les veines, il pourra provoquer des hémorroïdes et des varices. En rééquilibrant l'énergie du Bois, on se débarrasse facilement des premiers et on améliore les seconds.

Le Qi circule dans le corps comme la sève dans l'arbre. Si la circulation se fait mal, cela peut entraîner de l'hypotension ou de l'hypertension. La correspondance physiologique entre le foie et la tension artérielle résulte de l'angiotensinogène, enzyme synthétisée par le foie.

## **Le Bois s'ouvre sur les yeux et contrôle la vue**

Par sa circulation énergétique profonde, le foie communique avec l'extérieur au niveau des yeux. La vue et les yeux sont attribués à l'élément Bois. Après la pénombre de la nuit, les premiers rayons lumineux activent la rétine. Le lien entre le foie et les yeux est reconnu en Occident : une mauvaise assimilation des graisses due à des troubles hépatiques gêne l'absorption de la vitamine A nécessaire à un œil en bonne santé.

Les liquides organiques qui dépendent du Bois sont les larmes.

Une défaillance du Yang (de la fonction) dans le Bois entraîne une perte de perception telle la myopie ou l'astigmatisme.

Une conjonctivite chronique, des yeux secs ou larmoyants feront soupçonner un déséquilibre dans l'élément Bois.

## **Le Bois assure les mouvements et la souplesse du corps**

L'énergie du printemps nourrit le foie et la vésicule biliaire. L'élasticité et la vigueur musculaire et tendineuse dépendent du bon fonctionnement de ces organes. L'inverse est vrai également : toute activité physique douce, privilégiant les étirements

musculaires permettra à l'énergie du foie de circuler librement.

Le Bois humidifie et nourrit les tendons. Les tendinites (les affections en « ite » traduisent une inflammation) indiquent un excès de Yang dans cet élément.

Les douleurs d'épaule, de hanche et de cheville sont liées à un déséquilibre Bois. En effet, ces parties du corps se trouvent plus particulièrement sur le trajet des méridiens du foie et de la vésicule biliaire.

Le foie se manifeste dans les ongles, produit dérivé des tendons, selon les Chinois. Des ongles sombres, cassants et rainurés indiquent un déséquilibre dans l'élément Bois.

### **Si le sang bouchonne à l'entrée, attention aux douleurs à la sortie**

Isabelle, 35 ans, contrôleur de gestion, souffre de crises hémorroïdaires qui l'obligent parfois à se mettre en arrêt de travail. Elle a été opérée, avant la naissance de ses deux filles, et ne souhaite pas repasser par cette épreuve. Les stases indiquent un excès de Yin. Le sang veineux converge vers la veine porte pour être purifié par le foie. Si celui-ci est congestionné, le passage est ralenti et le sang va stagner dans les membres inférieurs.

Isabelle est astigmatique depuis l'enfance et a les yeux perpétuellement secs, ce qui l'oblige à mettre

des gouttes tous les jours. L'hypofonction indique un manque de Yang, donc un excès de Yin (vases communicants).

Elle a mal dans l'épaule droite depuis plusieurs mois, mais elle s'y est habituée. Elle a également des ongles incarnés (excès de matière, donc dominance Yin dans le Bois).

Tous ces troubles indiquent une dominance Yin dans le Bois, c'est ce que me confirment ses pieds.

Après environ huit séances, Isabelle ne souffrait plus de ses hémorroïdes, et il n'était plus question de douleur d'épaule.

Je vois Isabelle trois à quatre fois par an afin de contrer sa prédisposition Yin dans le Bois.

#### AUTRES CARACTÉRISTIQUES

Le point cardinal associé au Bois est l'est, la saison va du 15 février au 26 avril, la couleur est le vert (certaines maladies hépatiques peuvent se manifester à l'extérieur au niveau de la peau du visage par la couleur verte), l'émotion la colère.

On dit que les déséquilibres de l'énergie du foie se manifestent par des spasmes (points de côté, douleurs des hypochondres, crampes), des larmes, de l'agitation, des cris.

La nature du foie devrait être douce et docile comme le vent du printemps, si elle est perturbée,

sa fonction d'harmonisation l'est également, l'énergie et le sang vont alors stagner et provoquer de nombreux troubles.

Le foie est considéré comme le général des armées. Les stratégies et les plans pour défendre le royaume dépendent de lui. Ayant en charge la vision de ce qui peut advenir, il aplanit et régule le corps et l'esprit. Dans la tradition chinoise, au foie revient le pouvoir de planification, à la vésicule biliaire celui de décision et de passage à l'acte.

Un déséquilibre hépatique nous empêche de prendre les décisions nécessaires à notre vie.

#### PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS À L'ÉLÉMENT BOIS

– Troubles digestifs : nausées, vomissements bilieux, spasmes digestifs, ballonnements, digestion lente, crises de foie et migraines, cholécystite (inflammation de la vésicule, voire calculs), hépatite.

– Troubles menstruels : syndrome prémenstruel, douleurs du bas-ventre, troubles de la coagulation du sang, ménorragie, métrorragie (tendance à l'hémorragie au moment des règles).

– Troubles veineux : hémorroïdes, jambes lourdes, varices, troubles de l'érection chez l'homme, phlébite.

– Crampes (avec les parathyroïdes), parestésies, hémiparésie, zona.

- Hypotension et hypertension, certaines formes de vertige.
- Myopie, presbytie, hypermétropie, cataracte, glaucome, DMLA, strabisme, orgelet, chalasion.
- Ongles cassants, incarnés, panaris.
- Perturbations émotionnelles : le sujet s'adapte moins bien à son environnement extérieur, ses réactions ne sont plus appropriées. Le foie joue donc un rôle important de régulateur. C'est pourquoi dans le domaine émotionnel, on l'appelle le conseiller du Shen (l'esprit) et du Cœur (l'empereur).

Sur le plan émotionnel, l'impatience, la colère et l'irritabilité seront le lot d'un foie dérégulé, alors que la rage et la colère rentrée exprimeront un déséquilibre de la vésicule biliaire. Inversement, quand l'énergie du foie est trop forte, le pouvoir de décision et l'esprit d'initiative sont tels qu'ils rétrécissent totalement le champ de vision (le foie gouverne les yeux et la vue !).

Une personne plus Yin que Yang dans le Bois sera nerveuse intérieurement, mais calme extérieurement. Cette tension non exprimée entraînera une contraction des muscles difficile à relâcher. Elle n'aimera pas le mouvement et le sport. Ses ongles seront épais, ses yeux facilement humides et elle pourra souffrir de crampes et de paresthésies (fourmis). Elle pourra également souffrir de fortes douleurs avant les règles

(dysménorrhées), car le sang a du mal à irriguer l'utérus pour permettre la désquamation.

Une personne plus Yang que Yin sera musclée, mais raide au niveau des articulations. Elle pourra souffrir de tendinites. Elle aura les yeux secs et rouges, les ongles fins et cassants.

### **Les vertiges d'un colérique**

Henri, 65 ans, souffre de vertiges depuis deux mois, et le diagnostic est tombé : vertiges de Ménière. Les examens médicaux n'ont pas révélé de pression anormale de la lymphe dans l'oreille interne, il n'a pas d'acouphène ni d'hypoacousie. Ses vertèbres cervicales ne présentent aucune anomalie. Il a subi un doppler des carotides, mais n'a pas de plaques d'athérome. Sa tension est normale. Par contre, il a des crampes abominables dans les jambes et il me dit ressentir une sorte de gueule de bois dès le réveil certains jours. Son sommeil est court, mais de bonne qualité.

Henri s'estime en bonne santé, mais prend des statines depuis 15 ans, car il a un taux élevé de cholestérol depuis l'âge de 20 ans, comme son père. Il a des ongles incarnés depuis l'enfance. Il est myope depuis l'école primaire, a des varices (comme son père également) et est colérique.

Pour moi, c'est évident, c'est un problème foie/vésicule biliaire, mais quand je lui explique qu'à mon

sens c'est plus un problème hépatique que d'oreille, Henri est agacé et me dit qu'il n'a rien au foie, qu'il digère parfaitement. À la fin de la séance, il m'avouera tout de même qu'en Inde, il y a environ dix ans, on lui avait détecté, dans un centre ayurvédique, un déséquilibre au niveau du foie.

Après la première séance, Henri a été si fatigué qu'il a dû rester couché une journée, mais au réveil, il n'avait plus de vertiges.

Je lui avais annoncé qu'il risquait cette fatigue consécutive au nettoyage de la première séance et il m'avait ri au nez. La séance a réveillé une douleur du côté droit au niveau de l'omoplate, de l'épaule et du bras qu'il n'avait plus ressentie depuis longtemps. Il en était très fâché, car cela le handicapait pour son golf quotidien. Heureusement, trois séances ont suffi pour venir à bout de ses douleurs du côté droit, de sa fatigue et bien sûr de ses vertiges, mais pas de son mauvais caractère.

### **La douleur mystérieuse**

Huguette, 77 ans, consulte pour une douleur au genou droit, du côté interne, qui dure depuis deux mois. Radios et scanners n'ont montré aucune anomalie, mais le handicap est de plus en plus perturbant et la douleur vive monte maintenant jusqu'aux lombaires. Elle n'a pas d'arthrose (ou presque) et n'a

pas eu de traumatisme récent. Il faut rappeler ici que le méridien du foie passe exactement là où la douleur est située. Elle me précise qu'elle a subi une ablation de la vésicule biliaire il y a 7 ans et qu'elle a eu toute sa vie des problèmes hépatiques : à l'âge d'un an, elle a eu une hépatite et en a gardé une fragilité digestive et une constipation chronique. Elle est hypermétrope et astigmatique depuis l'enfance et a subi récemment une opération de la cataracte aux deux yeux. Elle a régulièrement des crampes et une grande rigidité dans les deux épaules qui l'empêche de se coiffer. Elle me dit qu'elle a du mal à garder son calme si quelqu'un l'irrite.

Pour moi, toutes ces précisions indiquent un déséquilibre énergétique dans l'élément Bois. J'ai bien sûr travaillé les zones réflexes des genoux, et à droite, la douleur lui a fait pousser un cri.

La zone du foie était tendue et douloureuse également. Après trois séances, ses douleurs de genou avaient disparu.

Quand le foie est en excès, on rêve de colère, de combat, de procès, quand il est plutôt vide, on rêve que l'on vient vous saisir par derrière et vous jeter en prison.

## **MES PETITS EXERCICES DE L'ÉLÉMENT BOIS**

La marche en pleine conscience est une attitude Bois : le travail musculaire produit dans une marche souple, déliée, permet un rinçage de l'organisme qui se débarrasse ainsi de ses toxines accumulées pendant l'hiver. La circulation du sang est activée, nous préparant à l'entrée dans l'été, la saison du Cœur. Prenez conscience de ce corps qui bouge, marche, se déplace, de ce corps qui danse, aime, s'étire, s'ouvre et se déploie.

Debout, pieds parallèles écartés largement, penchez votre buste parallèle au sol et posez vos mains sur vos genoux, la tête bien dans l'axe de la colonne vertébrale. En inspirant, relâchez votre ventre, et en expirant, contractez-le. La posture et la respiration vont vous permettre de libérer votre diaphragme et de masser les zones du foie et de la vésicule biliaire. Cet exercice est excellent pour les intestins paresseux (la bile est un lubrifiant des intestins).

Les liens et passerelles entre la MTC et l'ostéopathie s'appliquent aussi à ce niveau. Les nouveaux ostéopathes donnent au patient, en fin de séance, des exercices d'étirement qui doivent être effectués en conscience suivant le trajet des méridiens afin d'améliorer leur équilibre musculo-squelettique et viscéral.

## L'ÉLÉMENT FEU

### LA SYMBOLIQUE DE L'ÉLÉMENT FEU

L'élément Feu est associé à l'été. En cette période de l'année, le soleil réchauffe l'atmosphère. Le feu, comme le soleil, a une propriété importante, celle de donner la lumière et réchauffer les espèces animales et végétales. Sans cette action, la vie ne serait pas possible. Que le cœur cesse de battre et la vie cesse.

Durant l'hiver, la force de vie contenue dans la graine s'enfouit dans l'obscurité de la terre. Au printemps, la plante jaillit et se déploie vers le ciel. En été, elle atteint sa maturité. Retenez aussi, pour comprendre la relation entre les éléments qui va suivre, que la source d'énergie qui alimente le feu est le bois.

## LES MINISTRES

Dans le corps humain, le Feu est représenté par le cœur (Yin) et l'intestin grêle (Yang). Le cœur, que l'on nomme « l'empereur » en raison de son rôle primordial dans le corps, gouverne l'appareil circulatoire des artères. L'intestin grêle a pour fonction de séparer le pur et l'impur : il extrait l'essence des aliments avant de les transmettre à la rate qui la distribue. Les déchets sont ensuite dirigés vers le colon pour être évacués.

Le cœur est l'organe moteur du système cardiovasculaire, il propulse le sang à travers des milliers de kilomètres de vaisseaux sanguins. En circulant dans tous les tissus du corps, le sang fournit les nutriments et l'oxygène au liquide interstitiel puis aux cellules. En même temps, il recueille les déchets, le CO<sub>2</sub> et la chaleur. En MTC, on dit que le Feu nourrit le sang et fait circuler la chaleur.

## LES ORGANES ET LES FONCTIONS

### **Le Feu gère le psychisme**

Le Feu donne la joie de vivre, la vitalité, l'esprit d'entreprise. Comme nous nous sentons pleins d'énergie avec le soleil et les beaux jours !

Le Feu régit le psychisme dans son ensemble et gouverne l'esprit (activité intellectuelle et affective, mémoire et faculté de concentration).

Les personnes vives d'esprit ont un Feu équilibré. Les maladies psychiques sont liées à un déséquilibre dans l'élément Feu.

Le Bois nous donne le courage de prendre des décisions, le Feu nous donne la faculté de discerner ce qui est bon pour nous.

### **Le Feu s'ouvre sur la langue et régit la parole**

Les problèmes de diction, le bégaiement, le flot de parole ou une voix éteinte dépendent du Feu. La forme et l'épaisseur de la langue nous renseignent sur le caractère et la santé de la personne qui consulte. Une langue pointue et rouge indique un excès de Yang dans le Feu et nous pousse à nous méfier des possibles « délires » verbaux de la personne (la langue de vipère).

Le médecin chinois demandait toujours à son patient de lui montrer sa langue, de lui décrire l'odeur de ses urines et la consistance de ses selles, ce qui n'est guère envisageable de nos jours !

### **Le Feu gère le sommeil**

Le sommeil dépend principalement du Feu. Un bon sommeil dépend d'un esprit en paix. Qui n'a pas expérimenté les insomnies en cas de tracas ? Un bon sommeil permet de se réveiller en pleine forme, qu'il soit long ou court suivant les individus.

## **Le Feu gère la transpiration**

La sueur est le liquide organique qui dépend du cœur. La transpiration est une des fonctions régies par l'élément Feu. La possibilité de transpirer plus ou moins vite (soit après dix kilomètres à pied soit dès que l'on monte un étage) et la quantité de sueur émise dépendent du Feu.

### **Les membres associés au Feu (passage des méridiens)**

La luminosité du Feu se manifeste sur le visage. Le rouge est la couleur associée au Feu. Une émotion violente se manifestera parfois par un rougissement du visage. Un teint blême indiquera un vide énergétique du cœur, une faiblesse de la circulation du sang.

La main et le bras sont également associés au Feu. Des mains que rien ne réchauffe indiquent un déséquilibre du Feu, des pieds glacés, un déséquilibre de l'Eau et les trois extrémités froides (avec le nez) un déséquilibre de la Terre.

À l'élément Feu est associée la thyroïde, glande de l'adaptation physique et mentale.

C'est la glande de la vitalité et de l'adaptation aux changements tant physiques qu'affectifs. Elle permet donc une adaptation du corps aux changements de température. C'est pourquoi on dit que le

Feu fait circuler la chaleur. On retrouve l'influence de la thyroïde dans tous nos organes et dans toutes les fonctions : thermogénèse, sommeil, sexualité, mouvements musculaires, circulation, digestion, immunité, fièvre et encore de nombreuses autres.

L'hypothyroïdie entraîne fatigue, prise de poids, frilosité, hypersomnie, œdème, hypotonie musculaire. L'hyperthyroïdie entraîne insomnies, palpitations, diarrhées, transpiration excessive, irritabilité et perte de poids.

#### AUTRES CARACTÉRISTIQUES

La couleur du Feu est évidemment le rouge, nous l'avons dit. Le climat du Feu est la chaleur, l'odeur est le brûlé et sa saveur l'amer. L'été va du 17 mai au 27 juillet en MTC.

L'émotion de l'élément Feu est la joie. Il est synonyme de dynamisme, d'intense activité et de changement. Une personne douée d'un élément Feu puissant sera chaleureuse, attentive et capable d'un grand enthousiasme.

En revanche, un élément Feu déficient traduira un manque d'enthousiasme ou l'incapacité de témoigner de la chaleur à autrui. Manquant d'énergie pour croquer la vie à pleines dents, cette personne aura bien du mal à se passionner pour quoi que ce soit. Mais le Feu peut aussi brûler trop vivement, ce qui

se traduira par des rires excessifs, une tendance à la volubilité, à la surexcitation et à la gesticulation.

Dans le corps, l'équilibre entre le Feu et l'Eau est crucial. Le Feu est nécessaire à tous les processus physiologiques : il symbolise la flamme qui maintient la vie et alimente tous les processus métaboliques, en particulier grâce aux hormones T3 et T4 produites par la thyroïde. L'équilibre entre le Feu et l'Eau est donc fondamental pour une bonne santé. Lorsque le Feu n'est pas tempéré par l'Eau, il devient excessif, il monte (comme les flammes), c'est pourquoi on le retrouve au niveau de la tête : rougeur du visage, soif.

Lorsque l'élément Eau est excessif, il descend et cause des œdèmes des jambes, une miction trop abondante et de l'incontinence (personne âgées). Qu'il ait tendance à trop tempérer le Feu et la personne manquera de joie de vivre.

#### LES PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS À L'ÉLÉMENT FEU

- Palpitations cardiaques, tachycardie, bradycardie, angine de poitrine
- Hypothyroïdie et hyperthyroïdie
- Asthénie des cordes vocales (extinction de voix), bégaiement
- Frilosité, bouffées de chaleur
- Insomnies
- Diarrhée

– Paralytie, zona de la face, canal carpien, maladie de Dupuytren et hallux valgus (« oignon » à la base du gros orteil)

– Perturbations émotionnelles : agitation, amnésie, hystérie, schizophrénie, dépression (passivité et manque de joie de vivre)

Une personne trop Yin dans le Feu aura un rythme cardiaque lent, une circulation sanguine ralentie, elle sera frileuse et aura tout le temps froid, elle sera pâle, son activité intellectuelle sera lente, elle aura souvent sommeil, elle sera économe de ses gestes et de ses paroles. À l'inverse, une personne trop Yang dans le Feu verra son rythme cardiaque s'emballer, son visage sera rouge, elle aura toujours trop chaud, elle sera en hyperactivité physique et mentale, elle aura des insomnies et parlera beaucoup en gesticulant.

### **Une opération évitée**

François, 60 ans, est venu, poussé par sa femme, car il devait se faire opérer du canal carpien droit pour pouvoir poursuivre son activité professionnelle. Le syndrome du canal carpien se manifeste par des engourdissements et des fourmillements dans les doigts, et par une perte de force musculaire dans le poignet et la main touchés. Les symptômes résultent de la compression du nerf médian dans le canal

carpien parfois due à des mouvements répétitifs, ce qui était le cas pour François. Celui-ci me précise qu'il a un mauvais sommeil, car la douleur le réveille plusieurs fois dans la nuit. Au matin, ses mains sont crispées et engourdies de fourmis et il doit faire des exercices pour « dérouiller » le tout.

Comme il a un léger problème de prostate, il ne sait plus s'il se réveille en raison des douleurs de ses mains ou parce qu'il doit uriner ou vice-versa. Au bout de six séances, François a retrouvé un sommeil réparateur, il ne se lève plus qu'une fois par nuit et on ne parle plus d'opération.

### **Un sommeil réparateur**

Michèle, 50 ans, est très perturbée par ses insomnies. Elle a un travail qui exige souvent des voyages de quelques jours aux quatre coins du monde. Il y a quinze ans, elle a souffert d'hypothyroïdie et prend depuis un traitement substitutif (Levothyrox) qui contient les hormones thyroïdiennes que la thyroïde ne fabrique plus. Elle a un début de glaucome et des vaisseaux éclatés dans l'œil droit. Son taux de cholestérol est élevé depuis la sclérose de sa thyroïde, comme la plupart des personnes sous traitement substitutif du même genre.

En effet, les hormones thyroïdiennes naturelles favorisent l'extraction du cholestérol du sang via la

bile. De ce fait, elles réduisent le taux de cholestérol. Elle a été opérée d'un hallux valgus aux deux pieds.

Michèle présente une partie des dysfonctionnements liés au déséquilibre de l'élément Feu : insomnie, dérèglement thyroïdien, hallux valgus. Après environ sept séances, Michèle avait retrouvé un sommeil réparateur et la pression dans ses yeux était correcte.

### **MES PETITS EXERCICES DE L'ÉLÉMENT FEU**

Pour vous assurer d'une journée pleine de joie de vivre, chaque matin, frappez le creux d'une main avec le tranchant de l'autre quelques minutes puis changez de main. Cet exercice permet de stimuler le méridien du cœur.

Pour favoriser la circulation de l'énergie dans les méridiens du cœur et de l'intestin grêle, massez-vous les bras en respirant profondément : commencez par vos mains comme si vous les laviez, puis massez vos poignets, vos avant-bras, vos coudes, vos aisselles et enfin vos trapèzes.



# L'ÉLÉMENT TERRE

## LA SYMBOLIQUE DE L'ÉLÉMENT TERRE

L'élément Terre est associé à la fois à la fin de l'été et aux intersaisons, époques de transformation. C'est le support de toute vie : elle reçoit, transforme et génère. Elle abrite la graine qu'elle protège et donne à la racine à la fois des nutriments et la base sans laquelle la plante ne peut s'élever vers la lumière. Elle nourrit l'humanité tout entière. La terre est au centre de tout. Être centré, connecté à soi-même et à l'environnement dépend de la Terre. Certains événements tragiques peuvent ébranler notre « terre intérieure » et il nous faut alors retrouver de nouveaux repères. À chaque intersaison, l'énergie retourne vers le centre, expression de la Terre, pour se régénérer.

## LES MINISTRES

Les ministres Terre sont la rate (Yin) et l'estomac (Yang). La glande associée est le pancréas, que l'on ne dissocie guère de la rate. En MTC, on parle de l'organe rate/pancréas. Ces ministres sont situés dans le milieu du corps.

En Occident, on minimise le rôle de la rate : recyclage des vieux globules rouges et immunité. Certes, on peut vivre sans rate, mais en médecine chinoise, son rôle est fondamental.

L'estomac, recevant le bol alimentaire, a pour fonction de transformer et digérer les aliments. La rate, elle, transforme également et transporte, elle extrait l'essence des aliments qui sera transformée en sang et en énergie.

## LES ORGANES ET LES FONCTIONS

### **L'élément Terre gouverne la transformation (en Occident, la digestion)**

Cette fonction est primordiale pour la vie. Nous transformons des plantes et des animaux en aliments qui nourriront nos os, nos cheveux, nos ongles, nos cellules... La rate distribue la nourriture à chaque organe, à chaque cellule de notre corps par le système lymphatique qui lui est associé. Une bonne digestion est la base d'une bonne santé.

L'estomac reçoit les aliments et les transforme. L'intestin grêle sépare le pur de l'impur. Le colon évacue les déchets. Une mauvaise digestion peut entraîner des problèmes de sécheresse de la peau, d'arthrite, d'allergies alimentaires, de mauvaise circulation, etc.

Une bonne digestion dépend de plusieurs éléments, en priorité de l'élément Terre, mais pas seulement. Si le dysfonctionnement persiste, il faut regarder également le Bois pour la bile, le Feu pour le grêle et le Métal pour le colon.

### **La Terre gère la microcirculation et le système lymphatique**

La Terre est responsable de la bonne circulation des liquides dans le corps, donc le système lymphatique et la circulation capillaire dépendent de la Terre. La circulation artérielle dépend du Feu, la circulation veineuse du Bois. Les saignements de nez et les veinules éclatées sur les jambes indiquent un déséquilibre Terre. La circulation harmonieuse des liquides du corps est assurée par la rate et leur bonne production par les reins. Si le Qi de la rate est déficient, les liquides vont avoir tendance à s'accumuler n'importe où dans le corps.

Ainsi, les œdèmes, glaires, mucosités sont en grande partie dus à une déficience de la rate. L'énergie

de la rate, responsable de la production du sang, maintient également ce dernier dans les vaisseaux sanguins, la rate devra être tonifiée en cas de bleus apparaissant au moindre choc, hémorragie, saignement du nez.

### **L'élément Terre s'ouvre sur la bouche et les lèvres**

La bouche est considérée comme l'orifice de la rate. Les lèvres, « fleurs de la rate », reflètent l'état de la rate et de l'estomac. Des lèvres épaisses et charnues indiquent une prédisposition Yin (excès de matière), des lèvres minces et sèches une prédisposition Yang. La salive est le liquide organique qui dépend de la Terre. Le sens gustatif est également lié à la Terre. La perte de goût, comme celui de la vie, peut être rétablie en tonifiant la Terre. Les aphtes dans la bouche et l'herpès labial indiquent un excès d'énergie (de Yang) dans l'élément Terre.

### **L'élément Terre nourrit les tissus conjonctifs**

Les chairs, les tissus conjonctifs, sont nourris par l'énergie de la rate. Une déficience de sa fonction induit la flaccidité des chairs, le manque de tonus, surtout celui des quatre membres, majorée par la stagnation de l'eau dans les tissus. Les œdèmes et la cellulite (souvent localisés dans la partie médiane et

basse du corps) sont notamment imputables à une énergie Terre perturbée.

Le tissu conjonctif soutient les organes et donc tout l'organisme. Des troubles tels le déchaussement des dents, les vergetures, les hernies et les ptoses (descentes) d'organes indiquent des troubles Terre.

### **La glande associée à l'élément Terre est le pancréas**

Le pancréas produit des sucs digestifs et deux hormones, le glucagon et l'insuline, nécessaires à la régulation de la glycémie (concentration du glucose) dans le sang. On comprend ainsi pourquoi cette glande est associée à la Terre.

#### AUTRES CARACTÉRISTIQUES

L'élément Terre est lié aux intersaisons : 28 janvier au 14 février, 27 avril au 15 mai, 28 juillet au 18 août, 30 octobre au 16 novembre.

L'émotion liée à la Terre est le souci : ruminer, ressasser, se « mettre la rate au court-bouillon ». La couleur de la Terre est le jaune et la saveur le sucré. Les aliments doux tonifient la rate, c'est pourquoi les personnes dont la Terre est faible ont tendance à compenser par la nourriture et consomment souvent du chocolat en excès.

## PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS À L'ÉLÉMENT TERRE

- Problèmes digestifs : gastrite, ballonnements, maux d'estomac, remontées acides, vomissements et nausées
- Bouche : herpès des lèvres, aphtes
- Oedème, obésité, addiction (boulimie, tabac, alcool), diabète de type II, constipation, céphalées
- Ulcère, hypoglycémie
- Ptoses d'organes, colites, hernie hiatale, etc.

Une personne faible congénitalement dans la Terre (Qi en manque) se caractérisera par :

- une lenteur digestive, des extrémités froides, une mauvaise circulation capillaire (aspect marbré des cuisses et varicosités), des courbatures au moindre effort = un manque de Yang.
- une tendance à l'hypoglycémie, du mal à grossir, surtout en situation de stress, une constipation sèche (crottes de chèvre) = un manque de Yin.

### **La barre au front, signe de déséquilibre de la Terre**

Viviane, 65 ans, femme au foyer, m'est envoyée par ma gynécologue parce qu'elle souffre d'insomnies et de « migraines ». Elle a de grosses difficultés pour s'endormir depuis son enfance et se réveille maintenant plus de cinq fois par nuit pour aller uriner. Elle a du mal à se rendormir, car elle se fait toujours du

souci pour ses enfants, petits-enfants et son mari (se mettre la rate au court-bouillon).

En fait de migraine, il s'agit plutôt de céphalées, car la douleur commence et se poursuit par une barre frontale, elle n'est jamais unilatérale. Celles-ci sont moins fréquentes que lorsqu'elle était plus jeune, elles se déclenchent la nuit ou au réveil et peuvent durer jusqu'à trois jours (Yin dans la Terre).

Viviane a tendance à avoir des diarrhées et va de toute façon au moins deux à trois fois à la selle par jour. Elle mange trop vite et a des ballonnements.

En cas de stress, elle a de l'herpès labial. Elle a fait une très grosse dépression il y a 30 ans avec la naissance de ses trois enfants coup sur coup. La dépression a très souvent une origine hormonale (thyroïdienne la plupart du temps) et peut être rattachée à l'élément Feu comme les insomnies.

Elle a depuis peu des crampes dans les jambes la nuit, ce qui aggrave ses insomnies, et se réveille avec des douleurs dans la main gauche.

Après la première séance, Viviane a eu une céphalée très forte qui a continué jusqu'à la seconde séance une semaine plus tard, mais n'a plus eu de crampes. Je lui conseille de prendre son temps pour manger, de mâcher lentement ses aliments afin de combattre les ballonnements et la tendance à la diarrhée (Terre-Métal). C'est ce qu'elle fait avec application depuis. Elle a eu un peu moins de mal à s'endormir trois jours après les séances.

Au bout d'une demi-douzaine de séances, les céphalées se sont espacées. Désormais, elles la laissent en paix la plupart du temps, sauf lorsqu'elle a un stress ou qu'elle voyage à l'étranger avec un décalage horaire et un changement de nourriture et de rythme de vie.

Après une dizaine de séances, Viviane arrive à dormir six heures d'affilée d'un sommeil réparateur, et si elle se réveille, elle va uriner, mais se rendort facilement. Les douleurs dans sa main gauche ont disparu.

Viviane vient me voir une fois par mois depuis trois ans et ses céphalées et son insomnie sont « sous contrôle » dit-elle, c'est-à-dire qu'elles ne réapparaissent que de temps en temps et toujours avec une cause bien identifiée. Elle continue à manger lentement en mâchant soigneusement ses aliments. Cette discipline et la réflexologie ont considérablement amélioré ses problèmes pourtant très anciens.

### **Une cruralgie révélatrice**

Brigitte, 34 ans, avocate, est venue pour une cruralgie. L'inflammation du nerf crural lui provoque, jour et nuit, une douleur au milieu de la cuisse droite jusqu'au genou, voire jusqu'à la voûte plantaire si elle doit se déplacer pour son travail. Seuls les anti-inflammatoires la soulagent, mais au prix de douleurs d'estomac très pénibles. Elle se plaint également de

jambes gonflées et lourdes (système lymphatique rattaché à la Terre).

Le nerf fémoral ou crural permet la flexion de la cuisse sur le tronc et l'extension du genou. Il est formé par des racines nerveuses qui prennent naissance au niveau des vertèbres lombaires. Le nerf pénètre ensuite dans le petit bassin pour atteindre la cuisse. Le nerf crural assure l'innervation de l'avant de la cuisse. Si les racines nerveuses ou le nerf lui-même souffrent, la cruralgie apparaît.

Rappelons ici que le méridien de l'estomac passe au milieu de la cuisse exactement sur le trajet de la douleur de Brigitte.

Savez-vous pourquoi dans toute l'Asie et le Moyen-Orient on mange les jambes repliées sous les cuisses ? Pour activer le méridien de l'estomac et mieux digérer.

Afin de soulager Brigitte, j'ai longuement travaillé la zone des vertèbres lombaires et des nerfs sciatique et crural. La rate était très Yin et l'estomac trop Yang, ce qui indiquait un Qi en excès. J'ai aussi activé les boucles des méridiens rate et estomac. En trois séances, Brigitte s'est trouvée soulagée.

Afin de ne pas perdre de temps, de nombreuses personnes ont tendance à manger trop rapidement « sur un coin de table ». Avaler sans mastiquer fatigue l'estomac, qui a le double de travail, occasionnant de nombreux maux. J'ai donc conseillé à Brigitte de manger doucement et de mâcher ses aliments avec application. Elle a été très étonnée de mon conseil,

mais m'a promis d'y penser, car elle avait tendance à avaler chaque repas en vitesse pour retourner à ses dossiers et risquait des ennuis digestifs plus graves sur le long terme.

### **MES PETITS EXERCICES DE L'ÉLÉMENT TERRE**

Le premier des exercices qui permet un bon équilibre de l'élément Terre est de manger lentement en mâchant soigneusement nos aliments. Manger trop vite contribue au surpoids et à une mauvaise digestion (remontées acides). Mais même en le sachant, il est parfois difficile de ralentir la cadence. C'est là que la « fourchette intelligente », présentée lors du salon International Consumer Electronics Show (CES) à Las Vegas (États-Unis) en 2013, par une société française, arrive à point nommé. Elle détermine le laps de temps idéal entre deux bouchées. Elle permettrait donc d'aider à la perte de poids, de faciliter une bonne digestion, mais aussi d'éviter le reflux gastro-oesophagien. La plupart des problèmes d'estomac disparaissent d'eux-mêmes si l'on suit ce sage conseil.

Prendre ses repas comme en Asie ou en Extrême-Orient, assis, les mollets repliés sous les cuisses, favorise la digestion. En effet, cette position permet d'étirer le méridien de l'estomac qui se trouve sur le dessus des cuisses.

## L'ÉLÉMENT MÉTAL

### LA SYMBOLIQUE DE L'ÉLÉMENT MÉTAL

Après le Feu de l'été, grâce au pouvoir de maturation et de transformation de la Terre dans l'intersaison, l'automne déploie une énergie plus tempérée. L'élément Métal est lié à l'automne et à la vieillesse. C'est le moment de récolter, de préparer une nouvelle gestation, un nouveau cycle. Il faut faire le tri et éliminer ce qui n'est pas nécessaire. Savoir mourir pour renaître. C'est le colon qui élimine les résidus du corps et permet également à notre psychisme d'éliminer ce qui ne nous convient plus. Des problèmes avec cet élément témoignent d'une incapacité à tirer les leçons de l'existence et à stocker l'énergie. Si une personne ne peut récolter et engranger en elle-même les éléments nutritifs qui lui permettront de subsister pendant la période d'austérité, le corps et l'esprit en souffriront.

## LES MINISTRES

Les ministres Métal sont le poumon (Yin) et le colon (Yang). Le poumon, organe Yin, est aussi appelé « le maître des souffles », car il a pour fonction principale de capter le Qi en même temps que l'oxygène, de distribuer et faire circuler toutes les énergies du corps. Il régit la respiration et joue un rôle important dans le métabolisme des liquides. Il reçoit de la rate l'essence des aliments qu'il distribue dans le corps entier, assisté par le cœur et les reins.

Le gros intestin, viscère Yang, a pour fonction l'élimination, l'évacuation des résidus solides de la digestion. Avant de procéder à cette évacuation, l'intestin accumule et transforme les résidus, liquides et solides sont séparés. Si cette fonction est déficiente, une stagnation s'installe, manifestée par de la constipation ou une évacuation trop rapide dans les cas de diarrhée, lorsque les solides ne sont pas séparés des liquides.

## LES ORGANES ET LES FONCTIONS

### **L'élément Métal contrôle la respiration**

La respiration externe et interne (cellulaire) est associée au Métal. Chaque jour, un adulte inspire environ 8000 litres d'air, à raison de 1/2 litre d'air environ par inspiration.

L'appareil respiratoire fournit au sang l'oxygène dont le corps a besoin et expulse les déchets gazeux de l'activité corporelle tel que le CO<sub>2</sub> (dioxyde de carbone). Si l'on ne respire pas bien, le sang est mal oxygéné et les cellules sont mal nourries, car elles ont besoin d'oxygène pour effectuer leur travail.

Mais le poumon ne capte pas que de l'oxygène, il capte aussi le Qi et le met en réserve dans le rein.

Le poumon est associé au nez, aux sinus, à la gorge, au larynx et à la trachée. Une faiblesse de la fonction des poumons entraînera aussi une déficience de l'énergie défensive et rendra le corps vulnérable aux atmosphères climatiques, d'où bronchite, sinusite, rhume, maux de gorge. Les problèmes d'odorat, de sinus, de rhumes à répétition, d'excès de mucus lui sont imputables. Si la bronchite stagne et qu'il n'y a pas expectoration, c'est le Yin qui domine (trop de matière). Quand le Yang se rétablit, les mucus sortent.

**Le Métal gouverne l'élimination et est le grand protecteur de l'organisme, ainsi le système immunitaire lui est associé**

La physiologie nous apprend que le système immunitaire permet à notre organisme de se défendre contre les envahisseurs (bactéries, virus, champignons). Il permet aussi d'éliminer les cellules anormales qui apparaissent périodiquement dans

l'organisme. Le système immunitaire est composé des amygdales, des ganglions et des vaisseaux lymphatiques, de la rate, du thymus et de la moelle osseuse. La rate et le système lymphatique permettent la création de lymphocytes B.

La glande associée à l'élément Métal est le thymus. Il sert de lieu de maturation aux lymphocytes T et joue un rôle dans la protection contre l'auto-immunité. Son activité et sa taille sont maximales au cours de la puberté, avant de diminuer à l'âge adulte. Le thymus joue un rôle très important dans la mise en place du système immunitaire chez l'enfant. Il fabrique avec d'autres organes (telle la rate) nos globules blancs. En cas d'infection, il faudra travailler le Métal et la Terre.

### **Le Métal nourrit la peau et les poils**

La peau est aussi un organe d'élimination : les glandes sudoripares créent la sueur dans laquelle il y a parfois plus d'urée que dans l'urine = petit rein ; les glandes sébacées sécrètent du sébum = petit foie. En effet, le foie élimine les graisses avec la bile. La peau peut encapsuler les toxines qui migrent à sa superficie pour les éliminer ensuite avec les cellules mortes comme un petit colon. Elle élimine du gaz carbonique et absorbe de l'oxygène comme un petit poumon. En fait, elle peut suppléer momentanément aux autres émonctoires.

## *L'élément Métal*

Les maladies de type Yang donnent des rougeurs et des démangeaisons, mais la peau reste fine. Dans le type Yin, la peau suinte, est épaissie et ne démange pas trop.

Éliminer par la peau est sain, car le déséquilibre est prêt à sortir. Les poils et la peau dépendent du Métal et les cheveux de l'Eau. En cas d'alopécie, on travaillera les deux éléments, car la perte des cheveux peut avoir de nombreuses causes. Les taches brunes qui apparaissent sur la peau avec les années sont appelées « fleurs de cimetière ».

### AUTRES CARACTÉRISTIQUES

L'élément Métal est lié à l'automne, du 19 août au 29 octobre. L'émotion liée au Métal est la tristesse. Sur le plan émotionnel, si l'énergie circule normalement, la personne sera heureuse et clairvoyante. Dans le cas contraire, la dépression, le chagrin et une tendance aux larmes se manifesteront. On retrouve souvent parmi les déséquilibres Métal la peur de clôturer une situation, la difficulté à accepter les changements (la vieillesse, la mort), l'entêtement et les croyances rigides.

La couleur du Métal est le blanc.

## LES PRINCIPAUX TROUBLES LIÉS À L'ÉLÉMENT MÉTAL

– Tous les problèmes respiratoires : asthme, bronchite, laryngite, sinusite, rhinite allergique ou rhume des foins, manqué ou perte d'odorat, emphysème

– Tous les problèmes du colon : constipation, diarrhée (avec la Terre), colopathie fonctionnelle, colite, diverticule, rectocolite hémorragique (avec la Terre)

– Tous les problèmes de peau : eczéma, urticaire, acné (avec le Bois), dermatite allergique, dartres, impétigo, pityriasis (Gibert et Versicolor), vitiligo (perte de la pigmentation), prurit anal, psoriasis

– Autres : tennis elbow et arthrose de l'index, car le méridien du colon les traverse. Maladies auto-immunes

– Perturbations émotionnelles : tristesse, dépression, manque de confiance en soi

Une personne dont l'élément Métal est faible (Qi en manque) sera lente voire léthargique, sujette à la dépression et peu résistante, en particulier à l'automne où elle sera sujette à de gros rhumes, aux angines ou aux affections pulmonaires. Elle aura également tendance à interrompre toutes les communications tant physiques qu'affectives pour se replier sur elle-même. Dans le pied, ces personnes présenteront un coussinet (partie bombée sous les orteils) plat, voire

creux au milieu. C'est le signe qu'elle respire trop peu et a eu du mal à trouver sa place dans sa famille et dans sa vie. La réflexologie pourra l'aider à respirer et l'amener à prendre la place qui lui revient au grand étonnement de son entourage.

Quelqu'un qui est plutôt Yin dans l'élément Métal présentera une peau épaisse et grasse avec des grains de beauté répandus sur tout le corps. Elle aura peu d'odorat, du mal à lâcher prise, à lâcher son passé, pourra souffrir de constipation et d'expectorations grasses et abondantes au réveil.

Une personne plutôt Yang présentera une peau fine et claire. Elle sera méticuleuse et aura le sens de l'organisation. Elle pourra résoudre les conflits avec un grand sens de la justice. Elle pourra être sujette aux diarrhées et aux allergies, surtout de printemps.

### **Une réussite inattendue**

Valérie, 68 ans, s'est présentée à mon cabinet avec un psoriasis qui lui couvrait les jambes et les bras. Parfois, avec un grand stress, il s'étendait jusque dans la tête. Cette affection lui gâchait la vie depuis quinze ans. Il était apparu à la suite d'un décès violent dans sa famille. Elle me précise qu'elle a tout essayé et a été suivie à l'hôpital Saint-Louis durant plusieurs années.

Le psoriasis est une des affections cutanées des plus rebelles, même avec la réflexologie.

Valérie a été opérée d'un cancer du sein quelques années après l'apparition de son psoriasis. Elle souffrait également de parestésies (fourmillements) dans les mains, surtout la nuit, ce qui perturbait son sommeil. Elle se plaignait d'arthrose dans les mains.

Dans le pied, les éléments les plus perturbés étaient le Métal (peau) et le Feu (mains). Après cinq séances, au cours desquelles j'ai longuement travaillé les zones du poumon et du colon, du cœur, de l'intestion grêle et de la thyroïde, ainsi que des mains et des bras, Valérie a vu son psoriasis diminuer et ses parestésies disparaître.

Quatre séances après, le psoriasis avait tellement régressé qu'elle envisageait l'achat de jupes et de robes d'été dont elle avait été privée durant de longues années.

### **Un « tennis elbow » sans tennis**

Francis, 50 ans, souffre depuis six mois d'une douleur au coude droit (tennis elbow). Cette douleur est apparue à son retour d'un voyage en Israël où il a attrapé un virus qui a perturbé son système immunitaire (Métal : poumon et colon). Le méridien du colon passe à cet endroit précis du coude, et bien des douleurs de coude ou de « tendinite » dans l'avant-bras sont en fait dues à des problèmes de colon. Après deux séances, au cours desquelles j'ai travaillé la totalité de l'intestin, la douleur s'est estompée puis a disparu.

## **MES PETITS EXERCICES DU MÉTAL**

Le week-end est l'occasion de se promener dans la nature et de nettoyer ses poumons tout en stimulant son élimination par la peau et par le colon qui, massé par la marche, sera moins paresseux.

Les exercices respiratoires, comme la respiration complète, que l'on pratique dans les cours de yoga, ou n'importe quelle autre technique de relaxation, permettront une augmentation de la capacité respiratoire et un apaisement du système nerveux autonome (système neurovégétatif). Tel le pilote automatique d'un avion, notre cerveau contrôle le rythme et l'amplitude de notre respiration sans que nous en ayons conscience. Par ces techniques de respiration, nous apaisons notre cerveau et développons notre capacité respiratoire et l'oxygénation de notre sang.

Allongé sur le sol, à l'inspiration, on commence par gonfler le ventre, ce qui abaisse le diaphragme, puis on écarte ses côtes grâce aux muscles intercostaux, et enfin, on essaie de faire monter l'air jusque sous les clavicules. Ainsi, le poumon se remplit d'air au maximum et le sang est parfaitement oxygéné. Pour bien ressentir les parties du corps qui travaillent, on met d'abord les mains sur le ventre, pendant quelques minutes, pour bien sentir le travail sur cette zone. Puis on met les mains sur les côtes, et ensuite sur les clavicules. La personne va ainsi se rendre compte des différentes parties du corps qui travaillent à l'inspiration.

À l'expiration, l'air redescend comme il est monté ; on contracte légèrement les clavicules puis les côtes,

le diaphragme remonte pour vider les poumons et on termine par une contraction légère du bas-ventre. Pour bien ressentir, on place d'abord les mains sur les côtes puis sur le ventre durant quelques minutes.

Ces exercices sont effectués avec les bras le long du corps durant une dizaine de minutes afin qu'inspir et expir se fassent comme une vague naturelle.

## LES RELATIONS ENTRE LES ÉLÉMENTS

Afin de mieux vous y retrouver dans toutes ces notions, on peut résumer les caractéristiques des cinq éléments dans le tableau suivant :

*Premiers pas vers la médecine chinoise*

ÉLÉMENTS	EAU	BOIS
Ministres Yin	Rein	Foie
Ministres Yang	Vessie	Vésicule biliaire
Saison	Hiver	Printemps
Couleur	Noir	Vert
Saveur	Salé	Aigre
Point cardinal	Nord	Est
Période de vie	Mort-gestation	Enfance-croissance-apprentissage
Parties de notre corps liées	Os-dents-cheveux-lombaires-cervicales-jambes-genoux-pieds	Muscles et tendons-épaule-hanche-chevilles-ongles-tempes
Fonction-système	Uro-génital-reproduction-réservoir du Qi ancestral et acquis	Stocke et filtre le sang. Permet la bonne circulation du Qi et gouverne le sang veineux
Sens	Ouïe-oreille	Vue-yeux
Glande associée	Surrénales-gonades	Est une glande à lui seul
Émotions	Peur	Colère
Qualité	Écouter et entreprendre	Décision-contrôle
Principales Pathologies	Surdité-carie-ostéoporose-œdème-asthme- miction-lithiases-fertilité-asthénie	Troubles hépato-biliaires- vertiges-troubles visuels-troubles menstruels-dépression

*Les relations entre les éléments*

FEU	TERRE	MÉTAL
Coeur	Rate	Poumon
Intestin grêle	Estomac	Colon
Été	Intersaisons	Automne
Rouge	Jaune	Blanc
Amer	Sucré	Piquant
Sud	Centre	Ouest
Jeune adulte	Adulte mûr, sage	Vieillesse
Main-bras-voix- sueur- digestion-système nerveux -langue	Bouche-lèvres-salive- gencives-gorge-tissus intersticiels-extrémités	Peau-poils-nez
Fait circuler le sang artériel-batterie énergétique du système nerveux-gouverne l'esprit	Digestion et nutrition : faim et soif-Microcirculation- Système lymphatique	Système respiratoire et système immunitaire- élimination-sécrétion de mucus
Parole et toucher	Goût	Odorat
Thyroïde	Pancréas	Thymus
Joie	Souci	Tristesse
Lucidité- compréhension	Réflexion- maturité	Justice-faire le tri
Troubles cardiaques et sanguins-troubles de la conscience-insomnie- diarrhées-dysurie-canal carpien	Troubles digestifs- diarrhées- amaigrissement- anémie-ptoses- régurgitation- obsessions	Rhume-toux- asthme-mélancolie- constipation-

Ces orientations sont données à titre purement indicatif, car une même pathologie peut dépendre de plusieurs éléments ou avoir une cause qui dépend d'un élément ou d'un autre : les maux de tête par exemple peuvent avoir leur origine dans le digestif, le musculo-articulaire, des difficultés au niveau des yeux ou des dents. L'asthme peut avoir pour origine un dérèglement du système nerveux ou une faiblesse du système uro-génital. L'insomnie peut être due à un surmenage du foie, des troubles endocriniens, des problèmes au niveau du cœur et de la thyroïde.

### **Comment s'y retrouver ?**

Nous allons nous pencher sur les relations entre les cinq éléments. Celles-ci suivent deux sortes de cycles bien déterminés.

#### LES RELATIONS ENTRE LES ÉLÉMENTS

Nous avons vu plus haut que notre bonne santé dépend de l'équilibre dynamique entre les énergies Yin et Yang qui s'expriment dans les cinq éléments constituant notre corps et notre esprit.

Si cet équilibre est rompu par des événements intérieurs ou extérieurs, il doit se rétablir pour que notre état général ne soit plus perturbé.

En fonction de la saison, de la période de la vie, du climat et des circonstances extérieures, notre équilibre Yin/Yang se refait naturellement à l'intérieur des cinq éléments, sauf s'il en est « empêché ».

Les cinq éléments sont reliés entre eux et interagissent les uns sur les autres en fonction du « cycle d'engendrement ou de nourriture » et du « cycle de contrôle ou de tempérance ».

Non, ce n'est pas une histoire à dormir debout.

Chacun des cinq éléments est en relation avec les quatre autres. Ils s'engendrent et se tempèrent mutuellement. Ces relations existent simultanément, car toute chose dans l'univers se produit et se détruit.

Pour mieux saisir ces relations, les Chinois parlent de relation mère-fils (pas fille en raison de leur peu d'importance à cette époque en Chine) et grand-mère-petit-fils.

La mère engendre et nourrit son fils. La grand-mère donne des conseils et tempère les ardeurs du petit-fils qui au bout d'un moment se rebiffe et l'envoie promener.

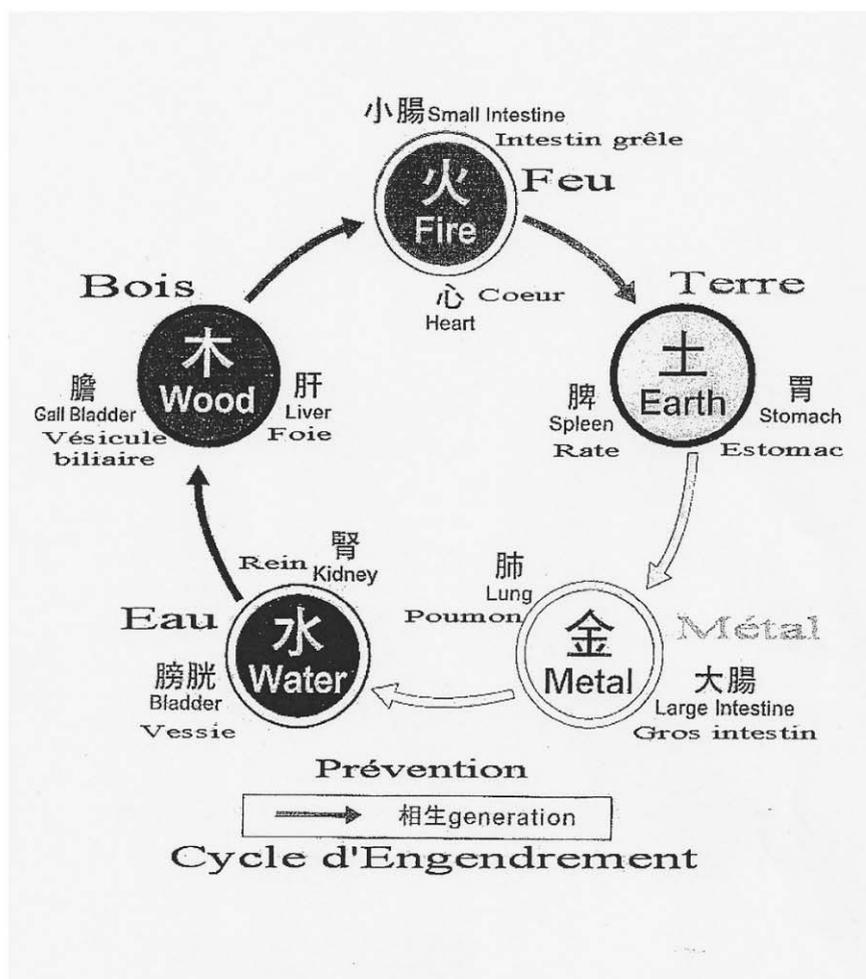
Les interrelations entre les éléments permettent de remonter jusqu'aux zones causales (le terrain) qui, mises en évidence et rééquilibrées, entraîneront un soulagement durable.

On comprend mieux pourquoi, en Chine, on voit le médecin tout au long de l'année et plus particulièrement au début de chaque saison. Il faudra aider les

deux organes ministres mis à l'épreuve au cours de la saison passée pour qu'ils nourrissent correctement les ministres de la saison qui commence.

### **Le cycle d'engendrement ou la relation « mère-fils »**

Les éléments s'engendrent les uns les autres dans un mouvement continu qui suit le sens des aiguilles d'une montre, comme la mère engendre le fils. C'est ce qu'illustre le premier dessin ci-dessous.



Le fonctionnement correct d'un élément favorise le bon fonctionnement de l'élément suivant. Chaque élément en « engendre » un autre dans un mouvement dynamique et continu. Les éléments se succèdent en se régénérant.

Il existe donc un cycle de parfaite harmonie des processus de transformation :

le Bois attise le Feu, celui-ci produit la cendre qui se mélange à la Terre, dans laquelle se cache le Métal ; là où se trouvent des filons de Métal se trouve l'Eau, qui fait pousser les arbres, dont on extrait le Bois.

La maladie de la mère passe à l'enfant. Si la mère est affaiblie, l'enfant en pâtit. Par exemple, une Terre affaiblie pourra engendrer des problèmes d'asthme (Métal). Si, par ailleurs, la personne a des lourdeurs d'estomac et les jambes qui gonflent, en rééquilibrant la Terre, on solutionnera les problèmes respiratoires.

Si la mère est trop forte, l'enfant peut se rebeller contre elle. Par exemple, un eczéma récidivant (Métal) pourra provenir d'un déséquilibre de l'élément Eau. Si, par ailleurs, la personne a été sujette aux otites depuis l'enfance et a de temps en temps des calculs rénaux (Eau), en rééquilibrant l'énergie rein-vessie, nous aurons toutes les chances de voir l'eczéma régresser.

En médecine chinoise, si un élément a du mal à rééquilibrer son Yin et son Yang, il faudra vérifier

aussi le précédent. Pour guérir le fils, il faut aussi traiter la mère.

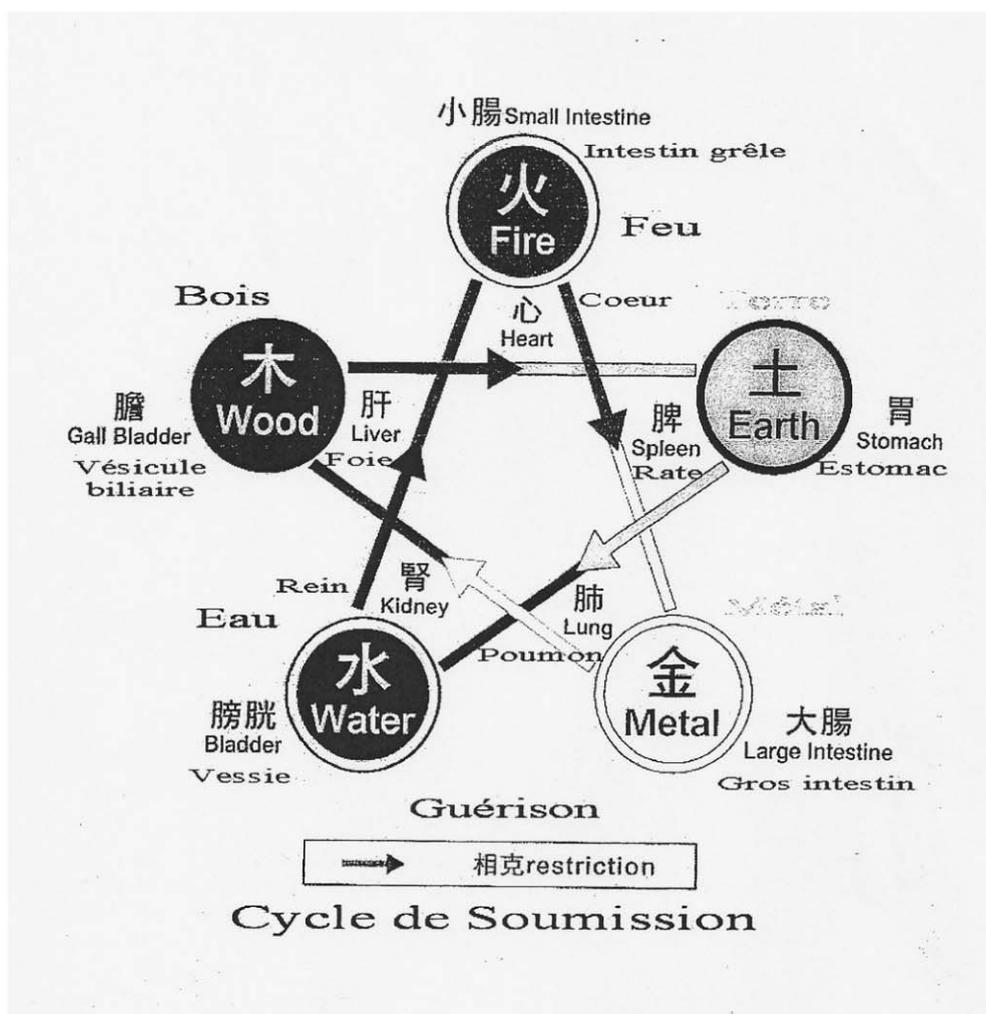
### **Le cycle de tempérance ou la relation grand-mère-petit-fils**

La pratique de la médecine chinoise impose une grande familiarité avec ce cycle. Il permet de mettre en évidence la zone causale, l'origine des maux du client. Le terme de contrôle implique de tempérer, mais aussi, quand le contrôle est trop fort, d'opprimer, d'empêcher.

Sans inhibition entre éléments, il y aurait prédominance de l'un sur l'autre.

Ainsi, les cinq éléments se contrôlent mutuellement afin de maintenir en permanence l'équilibre et l'harmonie : l'Eau éteint le Feu, le Feu fait fondre le Métal, qui fend le Bois, qui se nourrit de la Terre, qui absorbe l'Eau. C'est la relation « grand-mère-petit-fils ». La grand-mère est là pour conseiller son petit-fils, tempérer ses ardeurs, avec le recul du grand âge, mais elle peut tellement le submerger de recommandations qu'il ne peut plus rien faire et finit par se rebeller contre son aïeul.

C'est ce qu'illustre le dessin ci-dessous.



## Quelques exemples d'illustration

Un jardin trop longtemps non entretenu est la proie d'une croissance désordonnée des plantes en été et surtout des espèces les plus vivaces. L'action du Métal, de la bêche, permet d'y mettre bon ordre et d'éviter qu'une espèce prenne trop le dessus sur une autre.

Le bel équilibre des éléments est fragile et les occasions ne manquent pas, dès que l'un d'eux

devient excessif ou déficient, de voir le cycle harmonieux se rompre. Le contrôle excessif d'un élément sur l'autre rompt l'équilibre naturel et menace la vitalité. L'engendrement ne se fait plus et le contrôle devient tyrannie. On retrouve ces cycles tant au niveau physique que psychique :

une émotion positive en engendre une autre de la même qualité : la patience (Bois) engendre la clarté d'esprit (Feu) qui fait naître la confiance en soi (Terre) de laquelle jaillit la joie sereine (Feu) qui nourrit la volonté (Eau).

Les émotions négatives se répercutent aussi : un excès de colère (Bois) perturbera la digestion (Terre), un excès de tristesse (Métal) nous empêchera de réaliser nos projets (Bois).

Autre exemple plus terre-à-terre : un excès de viande grillée en été (manifestation du Feu) aura un effet sur le cœur (Feu), un excès de poivre (piquant lié au Métal) fait éternuer (manifestation du poumon, organe Métal).

Grâce à la combinaison de ces deux relations d'engendrement et de contrôle, chaque élément entretient des relations distinctes avec les quatre autres, c'est-à-dire celui qui l'engendre, celui qu'il engendre, celui qui le tempère et celui qu'il tempère.

## **L'évolution des déséquilibres dans les cinq éléments**

Nous avons expliqué plus haut qu'une prédisposition, aggravée par une mauvaise hygiène de vie ou du stress continu, peut devenir un déséquilibre entre le Yin et le Yang dans un élément. S'il persiste, ce déséquilibre peut évoluer vers un Qi en manque ou en excès dans cet élément.

Comme les cinq éléments sont en relation les uns avec les autres, le déséquilibre persistant d'un élément peut entraîner le déséquilibre d'un des quatre autres éléments et ainsi de suite. L'évolution théorique des déséquilibres, dans le sens des aiguilles d'une montre, est influencée par le terrain de chaque individu. Le fait de retrouver l'origine du ou des déséquilibres revient à définir la zone causale qui peut venir d'une hérédité ou de l'éducation.

L'élément qui a un Qi en manque ne peut plus nourrir l'élément « fils » et tempérer l'élément « petit-fils ». Ces derniers se déséquilibrent à leur tour.

En médecine chinoise, on dit que lorsque le déséquilibre a fait le tour, c'est la mort. C'est pourquoi le traitement du symptôme, qui soulage le lieu perturbé sans vérifier le terrain, donne souvent des résultats peu satisfaisants à long terme. On peut en cas de migraines ou de céphalées prendre des cachets qui feront disparaître la douleur, mais si l'on

ne vérifie pas l'état du foie ou de l'estomac, le trouble continue, car l'origine n'a pas été traitée.

En remontant jusqu'à la zone causale, on évite les récurrences et on permet à l'état général de la personne de s'améliorer à long terme. Le plus souvent, les zones causales correspondent aux troubles rencontrés dans l'enfance et qui, non soignés en profondeur, vont perturber les autres organes ou pour le moins les fonctions qui leur sont attachées.

Tel Sherlock Holmes, nous remontons progressivement jusqu'aux zones causales, et le patient doit comprendre que le système (l'élément) correspondant sera toujours à surveiller, même s'il n'a pas encore de douleur ou de problème avec une fonction ou plusieurs fonctions liées à cet élément.

Prenons l'exemple d'une personne qui souffre de palpitations cardiaques. C'est un excès de Feu. Si le Feu s'emballe ainsi, c'est peut-être parce que l'Eau est trop faible pour le tempérer. Si la zone réflexe des reins est très douloureuse ou très congestionnée sur les pieds, notre supposition est confirmée. La personne va sursauter à la moindre pression sur cette zone, en s'exclamant : « Mais je n'ai rien aux reins, moi, ça marche très bien ! »

C'est alors qu'il faut lui expliquer que son rein est malgré tout trop faible et qu'il ne « contient pas assez d'Eau » pour tempérer le Feu du cœur.

S'il y a trop d'Eau, il n'y aura pas assez de Feu, et la personne manquera de joie de vivre, pouvant aller jusqu'au dégoût de la vie.

L'évolution des déséquilibres suit en principe le sens des aiguilles d'une montre. En réalité, les prédispositions individuelles ou les circonstances influencent cette trajectoire. En médecine occidentale, on parlera plutôt de complications ou d'effets secondaires des traitements qui pourront être différents d'un individu à un autre, en raison de ses prédispositions.

Il est donc indispensable, pour éviter la récurrence, de remonter jusqu'à l'origine du trouble. L'élément qui reste douloureux, après une amélioration de l'état général de la personne, aura toutes les chances d'être la zone causale.

Voici deux courtes illustrations d'effets secondaires analysés à travers le prisme des relations entre les éléments :

### **La ménopause**

À chaque période de règles, la femme perd du sang. Le sang est considéré comme ce qu'il y a de plus Yang dans le corps, car il est rouge, chaud et pulsant. Chaque mois, la femme perd donc du Yang.

Lors de la ménopause, ce Yang n'est plus éliminé. De ce fait, la femme devient plus Yang avec l'âge et devient pleinement Yang avec la ménopause.

L'excès de Yang dans l'élément Eau va retentir sur le suivant qui est l'élément Bois (le fils) et provoquer de l'irritabilité. Puis cela se répercute sur le suivant (le petit-fils), c'est-à-dire le Feu, provoquant des bouffées de chaleur et une sudation excessive, de l'insomnie et des palpitations parfois.

Le déséquilibre peut ensuite atteindre la Terre avec la prise de poids et la descente d'organes, voire le suivant avec des problèmes de constipation.

Si la dominance Yang n'est pas rééquilibrée, le Yin va s'épuiser et l'ostéoporose s'installe. En MTC, la qualité de l'os dépend d'un bon Yin dans l'élément Eau, la diminution du Yin correspondant à une perte de substance, une diminution de la matière osseuse. On comprend alors l'origine de l'ostéoporose.

Corinne, 52 ans, a pris 13 kilos avec la ménopause. Elle vient me voir, désespérée, pour que je l'aide à retrouver sa silhouette « d'avant ». Elle était déjà venue, quelques années auparavant, pour un problème de rétention d'eau disgracieux sur tout le corps, mais supportable esthétiquement.

Actuellement, ses nuits sont perturbées par des bouffées de chaleur et des crampes dans les mollets entraînant une fatigue générale. Elle a un début d'ostéoporose et est très irritable, ce qui perturbe sa

famille. Avec la ménopause, nous l'avons dit plus haut, le sang ne s'écoule plus chaque mois, le Yin faiblit et l'excès de Yang se transmet aux autres éléments.

Le Bois, qui vient après l'Eau, en devenant plus Yang, va provoquer de l'irritabilité, voire de la colère. Le Feu, élément suivant, est à l'origine des bouffées de chaleur et des insomnies. La Terre qui vient ensuite, surtout si elle est déjà un terrain de faiblesse, va augmenter la rétention d'eau et arrondir la silhouette.

En travaillant sur le pied de Corinne, je constate que tous les tissus sont Yang, même ceux qui devraient être Yin.

Donc, ma tâche première a été d'augmenter le Yin dans tous les éléments. Mais j'ai aussi travaillé l'ensemble des glandes endocrines qui doivent trouver un nouvel équilibre après l'arrêt de la production des hormones de la reproduction.

Après une dizaine de séances, Corinne a reperdu du poids, ce qui était sa demande principale, et elle rentre à nouveau dans son jean préféré. Son entourage la trouve plus calme et son sommeil est redevenu réparateur.

## **Le diabète de type II ou gras**

C'est d'abord un déséquilibre de la Terre, puisque la glande associée à cet élément est le pancréas qui produit le glucagon et l'insuline, hormones

nécessaires à la régulation de la glycémie (concentration du glucose dans le sang). Les deux complications majeures du diabète sont infectieuses, touchant l'élément « fils » (Métal), et rénales, touchant l'élément « petit-fils » (Eau). Le glucose inutilisé s'accumule dans le sang et entraîne une hyperglycémie et une fatigue du rein.

L'acidose (acidité anormale du sang) entraîne la production de déchets souvent acides comme l'urée et l'acétone qui fatiguent le rein et le poumon. Le poumon s'épuise et l'individu est atteint de difficultés respiratoires, d'infections et d'une grande soif perpétuelle. Viennent ensuite les lésions oculaires (Bois) : l'excès de glucose s'attache aux protéines du cristallin et entraîne son opacité (cataracte). Les dépôts de cholestérol résultant de l'augmentation du métabolisme des lipides favorisent l'athérome, et les complications cardiaques, rénales et vasculaires s'intensifient. Quand le tour des éléments est terminé, c'est la mort, ici souvent par infarctus.

### **Marina, un exemple très convaincant du cycle d'engendrement**

Marina, scientifique de 42 ans, est très perturbée par la rétention d'eau qui alourdit son corps tout entier et en particulier ses jambes et son ventre. Elle me précise d'emblée qu'elle est devenue végétarienne

à l'âge de cinq ans dans une famille « carnivore ». En bonne scientifique, elle tient à me dresser un catalogue des problèmes de santé qu'elle a rencontrés au cours de sa vie.

Pour faciliter votre compréhension, je les ai regroupés par élément :

À l'âge de 15 ans, elle a été soignée pour un ulcère à l'estomac. Ses extrémités sont très froides et elle a sans cesse de nouveaux bleus sans comprendre où elle a bien pu se cogner. (déséquilibre Terre : rate/pancréas et estomac ainsi que circulation lymphatique).

Elle est très souvent enrhumée, avec des sinus et une gorge enflammés. Marina m'explique que depuis son enfance elle a une hypertrophie des amygdales et est sujette aux infections ORL une grande partie de l'hiver. À la suite d'un traitement violent pour déboucher ses sinus, l'hiver précédent, elle a perdu l'odorat. Son système immunitaire est déficient (déséquilibre Métal : poumon et colon).

Son cycle est court (21 à 22 jours) et elle souffre de dysménorrhée (règles douloureuses) et est très perturbée durant environ trois jours (déséquilibre Eau).

À l'âge de 30 ans, elle a eu un micro AVC qui a surtout perturbé sa vision (elle voyait double). Une à deux fois par mois, elle a des migraines oculaires violentes mais brèves avec aura (troubles de la vision).

Au bout d'une demi heure, la migraine passe, sans médicament, mais la crise la laisse sans force pour le reste de la journée. Elle est myope depuis l'âge de 18 ans (déséquilibre Bois : foie, vésicule biliaire, yeux et sang veineux).

Il y a quatre ans, à la mort de son père, elle a débuté une synovite au niveau des poignets et des mains. Il s'agit d'une inflammation de la membrane synoviale, membrane située à la partie interne des articulations et qui sécrète un liquide, la synovie, dont le but est de faciliter le glissement. La synovite peut s'accompagner d'un épanchement, c'est-à-dire une accumulation de liquide dans l'articulation qui devient douloureuse et dont les mouvements se réduisent.

Les médecins avaient suspecté une polyarthrite rhumatoïde, mais après une opération à la base du pouce droit, ils n'ont pas confirmé ce diagnostic. Elle souffre également de tachycardie et prend un médicament pour régulariser son rythme cardiaque. Elle a besoin de douze heures de sommeil pour se sentir reposée (déséquilibre Feu : tachycardie, sommeil et mains, et Bois : articulations).

Au fur et à mesure des séances, Marina a été débarrassée de ses problèmes ORL et son système immunitaire a été renforcé. Son odorat revient progressivement. Les migraines, qui se déclaraient après chacune des premières séances, espacées d'une semaine, ont disparu totalement.

Les douleurs de ses mains et de ses poignets la laissent tranquille, sauf si elle subit un fort stress ou que le temps devient particulièrement humide.

Son sommeil est bien meilleur. En ce qui concerne la tachycardie, je n'ai rien pu constater, car le médicament qu'elle prend chaque jour régule son rythme cardiaque. Les gonflements des jambes et du ventre s'amenuisent.

Pourquoi avoir pris Marina pour illustrer la théorie de l'engendrement ? Un événement est arrivé dans la vie de la petite fille de cinq ans qui, du jour au lendemain, n'a plus pu avaler une bouchée de viande ou de poisson. Son estomac refusait de garder ces aliments si on la forçait. Ses parents avaient une alimentation normale et ils n'ont pas compris ce qui arrivait à leur petite fille (Terre perturbée). Sont ensuite apparus les problèmes ORL et la baisse des défenses immunitaires (Métal perturbé).

L'Eau n'a pas été épargnée quand Marina a eu ses règles vers l'âge de 12 ans.

Sont survenus ensuite les migraines et le mini AVC (Bois perturbé). La tachycardie et les problèmes de poignets et de mains ainsi que de sommeil ont « bouclé la boucle », signes d'un déséquilibre Feu.

Tout n'est pas toujours aussi net pour toutes les personnes que nous recevons, et la zone causale, c'est-à-dire le déséquilibre d'où tout est parti, n'a pas

besoin d'être aussi nettement mise en évidence pour soulager la personne.

Dans le cas de Valérie, que je vous ai décrit dans l'élément Métal, le tremblement de Terre, dû au décès violent d'un membre de sa famille, a fini par perturber le Métal (psoriasis) qui a perturbé l'Eau (cancer du sein) qui à son tour a perturbé le Feu (parestésies et arthrose dans les mains). Le Bois étant fort chez Valérie, le déséquilibre l'a « enjambé ». On se retrouve ici dans le cas où la grand-mère a trop contrôlé son petit-fils.

Tout au long des séances, les troubles les plus récents disparaissent généralement en premier et ceux qui subsistent indiquent la prédisposition qu'il faudra toujours surveiller.

### **Renaud, une illustration convaincante de l'origine des maux**

Renaud, 30 ans, vient me voir, car il souffre de tachycardie et d'acouphènes sifflants dans les deux oreilles, ce qui perturbe gravement son quotidien. C'est un jeune homme très angoissé qui est stressé par son travail d'intermittent du spectacle pour la télévision. Il a consulté un cardiologue qui n'a rien constaté d'anormal. Renaud a de plus en plus de mal

à s'endormir et se réveille à trois heures du matin les mâchoires atrocement serrées (bruxisme) sans pouvoir refermer l'œil. Il se sent au bord du burn out.

Je demande à Renaud de me dire quel est son plus ancien souvenir de mauvaise santé. Il me répond qu'à partir de l'âge de trois ans, lorsque ses parents se sont installés en Afrique, il a souffert d'asthme allergique à la poussière et aux acariens. Il a fait aussi de nombreuses bronchites. À dix ans, il a été désensibilisé et n'en a pratiquement plus.

Il est myope depuis sa petite enfance.

Il souffre des lombaires et peut se retrouver à l'équerre s'il fait un faux mouvement. Il a eu une infection du testicule gauche et une de la vessie.

En cas de stress intense, il souffre de colites, de migraines et de diarrhées.

Sherlock Holmes avait bien besoin de l'appui du docteur Watson !

Au milieu de la première séance, Renaud s'est endormi profondément. J'ai dû le réveiller. Comme après une anesthésie, il ne savait plus où il était et il a eu du mal à repartir du cabinet.

Après cette première séance, Renaud se sentait plus détendu dans la journée et ses acouphènes avaient disparu. La dernière perturbation disparaît en général la première. Son sommeil par contre ne s'est pas amélioré ni sa tachycardie.

Après la seconde séance, Renaud a mieux dormi pendant deux jours, mais a eu de violentes migraines le soir. Il a senti tous ses muscles se dénouer jour après jour. La Terre est l'élément qui s'est rétabli en premier. L'Eau est venue ensuite.

Après cinq séances et deux semaines de vacances en Birmanie, son sommeil était totalement rétabli, il était calme et se sentait apte à prendre les décisions qui étaient nécessaires pour clarifier sa vie professionnelle. Les palpitations ont été les plus résistantes, mais elles ont fini par le laisser tranquille la plupart du temps ; elles le gênent encore quelquefois quand il a eu une journée difficile, mais après du repos ou une partie de tennis, elles disparaissent.

Curieusement, au début de la septième séance, il me parle à nouveau de son asthme. Il a eu une crise en Birmanie lors d'une promenade à cheval, et une autre crise deux jours avant notre séance, à la fin d'un jogging, qui s'est estompée avec des respirations profondes et des expectorations fortes. Le Métal est sans doute la zone causale. Je sais ce qui me reste à travailler !

L'asthme est une inflammation des bronches qui entraîne une obstruction des voies aériennes associée à un œdème et une hypersécrétion de mucus. L'asthme de Renaud était apparu en Afrique dans son enfance. Il est réapparu en Birmanie (temps sec et chaud) au contact de poils de cheval et avec l'effort de son

jogging à Paris. Ceci indique une dominance Yang dans le Métal confirmée par la consistance des tissus. Dans les cas d'allergies type rhume des foins qui apparaissent au printemps, on vérifiera aussi le Bois.

Je voudrais vous faire part ici d'une réflexion que j'ai entendue des dizaines de fois au sujet des allergies de printemps. Un certain nombre de personnes viennent me voir pour des soucis divers et variés et mentionnent (ou pas) cette affection qui leur perturbe la vie. Après avoir rétabli les équilibres entre les éléments, lorsque j'interroge ces personnes sur leur rhume des foins, elles répondent, étonnées : « Mais je n'ai rien eu ce printemps, quel soulagement ! »

### **Cécile, la personne la plus Yin que j'ai rencontrée**

Cécile, 59 ans, vient de se faire retirer un polype dans la vessie. Elle souhaite prévenir l'apparition d'une nouvelle tumeur qui risquerait de se transformer en cancer (excès de matière = dominance Yin dans l'Eau). Elle me précise qu'elle a subi, quelques années auparavant, une ablation d'un kyste non cancéreux au sein gauche (excès de matière = dominance Yin dans l'Eau).

Presque à la même époque, elle a eu des petites tumeurs (pendulums) au niveau du cou et un lipome (tumeur graisseuse, bénigne également) à l'épaule

gauche (excès de matière = dominance Yin dans le Bois).

Elle est née avec une membrane au fond de l'œil gauche et un adénome (tumeur bénigne pouvant affecter une glande ou bien une muqueuse) sur le lobe supérieur du foie (excès de matière = dominance Yin dans le Bois).

Elle est sujette aux crises d'eczéma (excès de matière = dominance Yin dans le Métal).

Adolescente, elle a souffert d'anorexie puis de boulimie qui ont cessé au mariage de sa sœur (dominance Yin dans la Terre).

Cette dominance Yin dans tous les éléments m'a été confirmée par la consistance des tissus de son pied. Après trois séances, en rééquilibrant le Yin et le Yang, les tissus ont repris de l'énergie et les examens périodiques de la vessie restent bons depuis plusieurs mois.

## QUELQUES EXPÉRIENCES POUR ILLUSTRER MON PROPOS

Nous allons maintenant vous détailler quelques-unes de nos séances les plus significatives. Toutes ne se terminent pas par des améliorations aussi marquantes. Nous ne sommes ni des médecins ni des sorciers, mais nous faisons toujours de notre mieux pour améliorer l'état général des personnes qui viennent nous voir et donner l'impulsion à leur corps pour qu'il se rééquilibre. Nous leur conseillons toujours de poursuivre les traitements que leurs médecins leur ont prescrits et de voir avec eux si certains peuvent être diminués dans le temps, voire supprimés.

Au début de chaque séance, nous travaillons les deux axes principaux du corps : la colonne vertébrale, car ses nerfs transmettent les messages nerveux à partir ou en direction du cerveau et des organes afin de rééquilibrer le système nerveux central, puis le diaphragme et le plexus solaire afin de rééquilibrer le système nerveux autonome. Aussi, ne reprendrons-

nous pas systématiquement ce travail des axes dans les exemples ci-dessous.

### **Fertilité, grossesse et dérèglements génitaux**

Nadine, 39 ans, est venue à mon cabinet un peu plus d'un mois avant sa 5<sup>e</sup> et dernière FIV, les médecins ne souhaitant pas aller au-delà en raison de son âge. Quelques années auparavant, elle avait subi une ablation de la trompe gauche due à une infection. Elle souffrait également de mycoses vaginales et d'infections urinaires à répétition. Ses règles étaient irrégulières (26 à 36 jours) et très douloureuses, accompagnées de migraines. Elle avait tendance à la rétention d'eau (jambes et chevilles gonflées) et sa digestion était lente et laborieuse.

Pour moi, deux éléments étaient perturbés : l'Eau (reins, vessie et organes génitaux) et la Terre (rate/pancréas et estomac). C'est souvent un déséquilibre énergétique dans l'un ou les deux de ces éléments qui explique l'infertilité fonctionnelle alors que tous les examens médicaux concluent à la normalité.

La fécondation peut être hasardeuse, car l'état de la muqueuse utérine rend la nidation difficile. En effet, c'est l'équilibre dans l'élément Terre qui conditionne le bon état de nos tissus conjonctifs dont fait partie la muqueuse utérine.

À l'examen médical, l'utérus paraissait normal, mais le déséquilibre énergétique empêchait sans doute la nidation.

Sur le pied, j'ai aussi vérifié l'état des lombaires, car un déplacement à ce niveau peut entraîner une perturbation des nerfs qui commandent le système de reproduction.

J'ai bien sûr travaillé les zones de l'utérus, des ovaires, des trompes (même celle qui avait été enlevée, car l'énergie subsiste : douleur du membre fantôme) et tout le petit bassin (bas-ventre), sans oublier la détente du mental, par un long travail des orteils qui représentent la tête dans le pied. Les Chinois appellent cela « tonifier le calme ».

Après trois séances qui ont permis de rétablir un certain équilibre dans ces deux éléments Eau et Terre, Nadine s'est rendue à l'hôpital où les médecins ont procédé à cette ultime FIV. Elle a bien fonctionné !

Une étude publiée dans le *British Medical Journal* en février 2008 a montré que l'acupuncture augmentait de 65 % les chances d'être enceinte avant une fécondation in vitro. Parmi les explications avancées par cette étude, on trouve d'une part l'afflux de sang dans l'utérus favorisant la nidation et la diminution des hormones liées au stress qui gênent cette même nidation. Cette action sur le stress expliquerait aussi ses succès en cas d'absence de règles et d'ovulation, le cortisol bloquant la production de l'hormone de l'ovulation (hormone LH).

Olivia, 31 ans, m'a été envoyée par un confrère, car son bébé se présentait par le siège. À un peu plus de huit mois de grossesse, elle ne pouvait plus trop se déplacer et faire un long trajet pour le voir. S'il n'y a pas assez de liquide amniotique, ou s'il y en a trop, si l'utérus est trop resserré vers le haut, étriqué, déformé, le fœtus ne peut plus bouger non plus. Olivia ne souhaitait pas bénéficier des techniques gynécologiques permettant de modifier la position du bébé en raison des risques encourus : un travail prématuré ou un début de décollement du placenta.

En effet, vers la fin du 8<sup>e</sup> mois ou le début du 9<sup>e</sup>, le gynécologue peut essayer de transformer la présentation du siège en position normale par des manœuvres externes ou internes. Olivia avait du mal à respirer, ce qui aggravait l'arythmie cardiaque dont elle souffrait. Elle n'avait eu ses règles qu'à 17 ans passés, ce qui indiquait une dominance Yin dans l'Eau par manque de Yang. L'Eau, sans doute trop faible, ne pouvait plus contrôler le Feu (cœur). J'ai longuement travaillé la détente musculaire de tout le corps ainsi que de la zone de l'utérus. La zone des reins et de la vessie (élément Eau) n'était pas douloureuse, par contre, celles du cœur et de la thyroïde (élément Feu) l'étaient.

Olivia m'a téléphoné deux jours après pour me dire qu'elle avait senti son bébé se retourner quelques heures après ma séance, mais qu'elle avait voulu

attendre l'échographie pour m'avertir. Elle a accouché d'un bébé de 4,5 kilos sans épisiotomie.

Le travail des pieds d'une femme enceinte est possible, mais avec d'infinies précautions qui varient selon les mois de grossesse. Les premiers mois, le réflexologue peut aider au niveau des nausées et des vomissements ainsi que de la détente générale, mais sans toucher à la zone de l'utérus, du bas-ventre et des ovaires. Au cours du dernier mois de grossesse, la rétention d'eau pourra être grandement améliorée ainsi que les tensions musculaires. Une maman bien détendue au niveau du diaphragme, du plexus solaire, du bassin et du dos aura toutes les chances d'avoir un accouchement plus aisé et souvent sans épisiotomie.

Sabrina, 30 ans, mariée depuis trois ans, se désespère de ne pas attendre d'enfant. Dans un premier temps, elle a passé tous les examens habituels pour s'entendre dire que tout allait bien. Son mari a consulté à son tour, même résultat, si ce n'est une petite faiblesse au niveau de la production de spermatozoïdes.

Sabrina est plutôt en bonne santé. Elle a souvent des maux de tête (barre au front : Terre) et des remontées acides de temps en temps (Terre). Elle est allergique au gluten. Sa Terre est perturbée, ce qui pourrait expliquer la difficulté de nidation de l'ovule fécondé dans l'utérus.

Son mari souffrant de douleurs cervicales, Sabrina me demande de le voir pour une séance de réflexologie. Les cervicalgies indiquent un dérèglement de l'élément Eau. Dans le pied de cet homme, l'élément Eau était très douloureux et en particulier les zones des testicules et de la prostate.

Je l'ai revu pour plusieurs séances au cours desquelles j'ai fortement insisté sur l'appareil génital. Quelques semaines après, Sabrina m'annonçait qu'elle était enfin enceinte.

Frédérique, 36 ans, s'inquiète de plus en plus de n'être pas enceinte. Son mari en a déjà deux d'un premier mariage, et elle souhaite lui en donner un aussi.

L'examen gynécologique avait révélé des fibromes utérins (excès de matière Yin accompagné d'un manque de Yang) et son gynécologue lui conseillait une intervention au début du mois d'août. Je lui ai demandé d'attendre les résultats des séances de réflexologie et elle a reporté ce rendez-vous à la fin septembre.

Frédérique avait toujours eu une excellente santé en dehors d'otites séreuses à répétition étant enfant.

Lors de sa première visite, j'ai fait une séance de réflexologie complète en m'attardant sur les orteils, pour calmer ses angoisses et stimuler l'axe hypothalamo-hypophysaire qui stimule la production des hormones féminines par les ovaires. J'ai insisté

sur l'élément Eau (reins, vessie) qui comprend également les organes génitaux (utérus, ovaires, symphyse pubienne) et sur la thyroïde.

À la seconde et à la troisième séance, j'ai insisté sur le système endocrinien, l'élément Eau ainsi que les méridiens rein et vessie.

Nous avons prévu de refaire une séance en septembre, mais trois jours après la troisième séance, elle m'a téléphoné pour m'annoncer qu'elle était enceinte de deux semaines.

Anne, 37 ans, est en complet dérèglement hormonal à la suite de la prise d'un médicament destiné à éviter prise de poids et gonflements au moment de ses règles.

Lorsque je rencontre Anne, son cycle est de douze jours et elle est gonflée d'eau (quatre à cinq kilos) presque en permanence. Au moment de ses règles, elle a de fortes douleurs dans le bas-ventre.

Pendant sa grossesse, Anne avait pris 25 kilos, essentiellement de l'eau, qui avaient disparu très vite après la naissance de son fils.

Anne, très sportive, a très rapidement retrouvé sa silhouette enviable.

Ses extrémités sont froides et ses jambes ont tendance à gonfler si elle reste assise derrière son ordinateur ou en cas de chaleur (Terre).

Elle a des maux de tête presque chaque jour, une barre au front (Terre).

Dans le pied, la Terre et l'Eau, éléments qui gèrent l'eau du corps, sont très perturbés ainsi que le système endocrinien et le système lymphatique qui dépend de la Terre.

Après quatre séances, Anne a eu ses règles au bout de trois semaines et trois jours. Elle n'a pris que deux kilos. Ses maux de tête se sont un peu atténués.

Nous avons espacé les séances et à nouveau le cycle d'Anne s'est raccourci à dix-sept jours et les maux de tête sont revenus.

Sherlock Homes était perplexe !

C'est là que j'ai découvert, en parlant avec elle, qu'elle prenait ce fameux médicament dont les effets secondaires étaient très clairs. Je lui ai demandé de voir avec sa gynécologue si elle pouvait l'arrêter, ce qu'elle a fait.

Après quelques séances supplémentaires, les choses sont rentrées dans l'ordre, mais la prédisposition Yin d'Anne dans la Terre sera toujours à surveiller. Heureusement, elle fait chaque jour du vélo et va à la piscine deux fois par semaine.

### **Douleurs articulaires, maux de dos, sciatiques**

Magalie, 55 ans, est venue me voir pour une sciatique postérieure qui s'est déclenchée à la suite d'une chute après avoir été heurtée par un collègue dans un couloir de son bureau. La douleur part du haut de la fesse gauche et descend jusqu'à la cheville.

Les médicaments et une infiltration ne l'ont pas soulagée et on lui a conseillé la réflexologie.

Très souvent, des clients viennent nous voir pour des cervicalgies, des sciatiques, des douleurs de genou ou des lumbagos.

Systématiquement, nous leur conseillons de voir d'abord un rhumatologue et/ou un ostéopathe afin de vérifier qu'il n'y ait pas de déplacement vertébral ni de hernie discale. Forts de cette vérification, nous pouvons intervenir.

Comme nous l'avons mentionné un peu plus haut, les tensions musculaires qui interviennent à ces endroits précis font penser à un déséquilibre de l'élément Eau et parfois de l'élément Bois.

En effet, la sciatique postérieure vient de l'élément Eau, car le trajet du méridien de la vessie part du 5<sup>e</sup> orteil passe par le milieu de la face postérieure de la jambe, du dos, de la fesse et par les cervicales.

Par contre, la sciatique latérale indique un trouble du Bois, car le trajet du méridien de la vésicule biliaire part du 4<sup>e</sup> orteil, passe par la cheville (entorse), remonte sur le côté de la jambe et contourne l'épaule.

En travaillant sur les tensions musculaires en réflexologie et/ou sur les méridiens d'acupuncture, nous rééquilibrons l'énergie des éléments Eau et Bois et améliorons grandement la situation. L'inflammation des muscles diminue, l'irritation des nerfs se calme et le retour à la normale survient rapidement.

Après trois séances, la sciatique de Magalie avait disparu, mais elle me fit part d'un échauffement très désagréable entre le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> métatarse (petits os entre les orteils et le talon) du pied gauche. Après un travail de quelques minutes sur le méridien du rein qui passe justement à cet endroit, l'échauffement avait disparu totalement et elle n'a plus jamais eu ce désagrément depuis.

Daniel, 50 ans, m'est envoyé par sa femme qui en avait assez de le voir « traîner la patte » depuis trois semaines. Son médecin avait diagnostiqué une sciatique latérale gauche et envisageait de lui faire passer une IRM, car aucun traitement ne le soulageait.

Enfant, Daniel avait eu une hépatite A, mais ne se plaignait pas de troubles hépatiques particuliers. Son taux de cholestérol était élevé et il prenait un traitement (statines) pour faire baisser ce taux. Ses colères faisaient partie de la légende familiale.

Les zones réflexes des lombaires et des muscles les entourant ainsi que des sciatiques étaient peu sensibles. Par contre, le travail de la zone du foie et de la vésicule biliaire l'a fait sursauter.

Après deux séances et quelques plantes (conseillées jadis par un naturopathe de sa famille) pour drainer son système hépatique, la sciatique a disparu. Sa femme m'a indiqué que chaque printemps, sur les conseils de ce praticien, ils avaient l'habitude de

prendre ce dépuratif, mais que cette année ils avaient oublié.

Catherine, 65 ans, est une amie de longue date. Un jour, nous avons parlé de réflexologie plantaire et elle a évoqué ses récents problèmes de polyarthrite rhumatoïde. Cette affection est un rhumatisme inflammatoire chronique qui atteint les articulations symétriquement. Elle peut affecter n'importe quelle articulation, mais elle s'attaque le plus souvent aux articulations des mains, des pieds et des épaules. C'est une maladie auto-immune qui peut provoquer des lésions permanentes et être une cause d'invalidité. En raison de ses problèmes de santé, Catherine ne travaille qu'à 80 %, depuis 5 ans. Ce sont ses mains (Feu) et ses épaules (Bois) qui sont atteintes.

Il y a une douzaine d'années, Catherine a enchaîné une pyélonéphrite (maladie infectieuse des reins – Eau – causée par une bactérie) et une hépatite A (maladie infectieuse aiguë du foie – Bois – causée par le virus), le tout en trois mois de temps. Son système immunitaire était donc affaibli (Métal).

Catherine a traversé beaucoup d'épreuves familiales et a été suivie par un psychiatre pour une dépression il y a une dizaine d'années. Cette affection concerne en priorité l'élément Feu qui gère le psychisme. Mais cela peut être la conséquence d'un déséquilibre dans le Bois (sa douleur d'épaule, « mère » du Feu) ou de l'Eau (sa pyélonéphrite, « grand-mère » du Feu).

Par quoi commencer ? Seule la consistance des tissus et les douleurs du pied pouvaient me répondre.

Au cours de la première séance, je me suis aperçue que tous les tissus semblaient « déprimés », sans vie. Afin de rééquilibrer l'ensemble des énergies, j'ai travaillé le pied dans son entier et les méridiens, à raison de deux séances par semaine durant six mois.

Les déséquilibres les plus prononcés se trouvaient au niveau du foie et de la vésicule biliaire (Bois, les épaules) ainsi que du cœur et de l'intestin grêle (Feu, les mains et la dépression).

Au fur et à mesure des séances, Catherine a pu ouvrir le bras de plus en plus et les douleurs d'épaules et de mains ont presque disparu.

À l'heure actuelle, Catherine fait une séance par mois et va beaucoup mieux. À la retraite, elle sort tous les jours et profite de la vie.

### **Migraines et céphalées**

Olivier, 62 ans, vient de prendre sa retraite. Il souffre de migraines qui durent entre 24 et 48 heures environ deux fois par mois. Il ressent une violente douleur derrière l'œil droit ou le gauche suivant les cas. Il a en outre une suspicion de glaucome, maladie qui affecte de nombreux membres de sa famille, et a souvent les yeux rouges (conjonctivite).

*Quelques expériences pour illustrer mon propos*

Il a du mal à s'endormir et se réveille chaque nuit entre 2 et 3 heures du matin (horaire du foie).

Il a eu des varices et a dû subir une ablation de la saphène (principale veine de la jambe) gauche suite à une phlébite.

Il a trop de cholestérol et prend des statines depuis plusieurs années.

Quand il était enfant, il avait souvent des « crises de foie » avec vomissements et cela se reproduit quand il consomme trop de vin au cours d'un repas riche. Il souffre souvent de tendinites dans l'épaule droite, ce qui le perturbe beaucoup au cour de ses tournois de tennis.

Tous ces maux indiquent un déséquilibre dans l'élément Bois avec une dominance Yang.

Ses problèmes hépathiques de l'enfance, avec vomissements, puis, adulte, s'il consomme trop d'alcool (qui accentue le Yang), la tendinite (les maladies en « ite » indiquent une inflammation donc un excès de Yang), le glaucome avec œil rouge, indiquent plutôt un excès de Yang.

Par contre, les varices indiquent plutôt des boursouflures, donc un excès de Yin.

Le foie est le lieu d'épanouissement du sang veineux : si le foie est surchargé, le sang veineux ne pourra pas bien circuler à travers cet organe et la stagnation veineuse provoquera des boursouflures, d'où varices et/ou hémorroïdes.

Le Yin et le Yang du Bois semblent atteints (Qi en manque).

Ses intestins sont fragiles et il a tendance à avoir souvent des diarrhées (Feu et Terre). Il a eu des inflammations de la prostate (prostatite) à répétition au cours des dernières années (Eau).

Sa femme me dit qu'il « pique » de violentes colères. Il vient de prendre sa retraite et se sent comme un lion en cage. La colère tonifie le Yang du Bois et une personne déjà Yang dans cet élément peut exploser pour un rien.

Au fur et à mesure de mon travail sur les pieds d'Olivier, des douleurs apparaissent qui me confirment que le déséquilibre énergétique est un peu général, mais plus marqué au niveau hépatique et musculaire.

Après la première séance, Olivier a eu des crampes derrière les cuisses, une forte tendinite à l'épaule droite, mais pas de migraine durant les 10 jours qui ont suivi, malgré un dîner chez des amis.

Au fil des séances, que j'ai pratiquées à environ une semaine d'intervalle les deux premiers mois, la détente musculaire s'est peu à peu installée et les migraines se sont espacées. Par la suite, les prostatites ont disparu et les diarrhées étaient presque oubliées.

Une détente générale et une amélioration certaine de son « mauvais caractère » s'en sont suivies, ce qui a considérablement amélioré les relations du couple. Son sommeil s'est amélioré tant à l'endormissement

que dans la nuit. L'ophtalmologiste a constaté une légère diminution de la pression oculaire.

La migraine d'Olivier ne survient plus qu'après un repas trop copieux et trop arrosé.

Noémie, 24 ans, est venue me voir pour des migraines hebdomadaires depuis plusieurs années. Elle devait prendre un médicament très puissant aux effets secondaires dévastateurs (famille des triptans) presque à chaque crise, ce qui la laissait dans un état de faiblesse prolongé. Avec la douleur derrière l'œil gauche, elle avait des raideurs dans la nuque et le bras gauche. Les crises commençaient dans l'après-midi, en fin de journée, après un repas trop riche ou une soirée un peu alcoolisée. Ses migraines n'avaient pas de rapport avec ses règles et pouvaient aller jusqu'aux vomissements. Noémie a également des colères homériques.

En dehors des migraines, la santé de Noémie est excellente et elle fait régulièrement de la course à pied.

La zone des yeux située sur les orteils des deux côtés est granuleuse et très douloureuse. Les muscles du cou et du haut du dos, juste en dessous, sont tendus et douloureux.

Les douleurs dans le reste du pied sont circonscrites aux zones digestives ainsi qu'au diaphragme et à la vessie. Les surrénales sont également douloureuses.

Le système lymphatique est chargé au niveau des ganglions du cou et de la nuque ainsi que du système digestif.

Après la première séance, Noémie a été très fatiguée durant 3 jours et a eu une migraine qui n'a pu cesser qu'avec ce cachet puissant. Après la seconde séance, une semaine après la 1<sup>ère</sup>, de nouveau, deux fortes migraines qui ont disparu avec un triptan. Après la 3<sup>e</sup> séance, Noémie a eu une très grosse crise avec vomissements, suite à une grande fatigue et quelques excès alimentaires.

Après cette crise, qui a été comme un grand nettoyage du système hépatique, Noémie est restée sans migraine durant 3 mois.

Elle a encore des débuts de migraine en cas de forte fatigue ou d'excès alimentaire, mais ceux-ci peuvent être enrayés par du paracétamol et les triptans ne sont plus utilisés.

Depuis trois mois, Maxime, 8 ans, souffre de maux de tête très invalidants, particulièrement en fin de journée. Il a du mal à s'endormir et se réveille souvent dans la nuit. Il a une sinusite, qui ne le quitte pas depuis plus de 2 mois, et a perdu l'appétit. Il est angoissé et colérique. La peur engendre la colère, l'Eau (la mère) perturbe le Bois (le fils).

Quand il a mal à la tête, il n'a pas de nausée, mais des douleurs autour du nombril (intestin grêle : Feu). Diaphragme et plexus solaire sont très tendus

et douloureux comme chez toutes les personnes angoissées.

La colonne vertébrale est douloureuse au niveau des cervicales et de la vessie.

Tous les orteils sont excessivement douloureux, et je les travaille longuement pour « tonifier le calme », comme le disent les Chinois, et induire un meilleur sommeil. Les zones des muscles du cou et du haut du dos, situées sous les orteils, sont plus que sensibles et tendues.

Les éléments les plus perturbés sont la Terre (digestif) et l'Eau avec une dominance Yang prononcée et plus légèrement le Feu (le sommeil).

Mon travail sur les zones de la vessie et des reins ainsi que des glandes associées (surrénales) le font sursauter de douleur.

Comme je lui ai dit qu'il avait le droit de crier « aïe » si je lui faisais mal, là il ne s'en prive pas, ce qui détend l'atmosphère.

Après la première séance, Maxime a retrouvé l'appétit (Terre rétablie). Il respire toujours mal, mais son nez coule et cela le soulage. Son sommeil est moins perturbé et les douleurs du nombril ont disparu (Feu rétabli).

Comme nous l'avons dit à maintes reprises, ce sont les maux les plus récents qui partent en premier.

Peu de temps après, sa mère l'a conduit chez un ostéopathe (le rendez-vous était pris de longue date) qui lui a remis en place deux vertèbres cervi-

cales légèrement déplacées depuis la naissance, a-t-il affirmé. Cette dernière avait été très laborieuse.

Au début de la seconde séance, Maxime me dit qu'il a toujours aussi mal à la tête, mais il ne mentionne rien d'autre. Je constate pourtant que les muscles du cou et du haut du dos sont toujours aussi tendus et douloureux.

La zone de la vessie reste très sensible elle aussi, mais le système digestif s'est bien amélioré. N'ayant plus trop de douleur, Maxime s'est endormi et sa mère a dû le porter dans ses bras jusqu'à sa voiture, car il ne pouvait pas garder les yeux ouverts.

Après deux autres séances, Maxime n'avait plus de maux de tête et avait retrouvé sa joie de vivre. La zone de la vessie restait sensible. Sa mère m'a précisé que son mari souffrait de coliques néphrétiques. Il faudra sans doute que Maxime surveille l'équilibre rein/vessie au cours de sa vie pour ne pas reproduire les maux de son père.

Tatiana, 40 ans, traducteur, souffre de maux de tête violents depuis qu'elle a fait une grosse perte en bourse pour l'un de ses clients, environ six mois avant notre rencontre. Tatiana a mal à la tête dès qu'elle se réveille et a des angoisses quand elle se met derrière son ordinateur (elle se « prend la tête »). Son sommeil est perturbé à l'endormissement et au cours de la nuit.

Ses trapèzes la font souffrir, elle se sent déprimée et a de légers vertiges.

Au cours de la première séance, Tatiana me précise que par le passé son seul souci a été des cycles irréguliers qui oscillaient entre trente et cinquante jours (Yin dans l'Eau). Sinon, RAS, une santé de fer !

La colonne vertébrale est douloureuse au niveau de l'urogénital et des cervicales. Son diaphragme et son plexus solaire sont tendus et douloureux. On pouvait s'y attendre vu ses angoisses. Je reste un moment sur ces deux axes majeurs et Tatiana se sent libérée d'un poids sur la poitrine, elle soupire et bâille longuement.

Les muscles de son cou et du haut de son dos sont durs et douloureux. Leur détente donne un léger vertige à Tatiana, comme si un courant circulait dans son crâne !

La zone du cœur (Feu) tendue explique les difficultés d'endormissement. La zone de l'estomac (Terre) s'avère très sensible. Tatiana n'a pas encore de souci digestif, mais l'énergie de la Terre (fils du Feu) commence à être perturbée. Le rein et la vessie (Eau) sont très Yin, ce qui explique ses cycles longs. Rappelons encore une fois que le rein est le siège de la peur.

Toutes les zones qui composent le système lymphatique sont très douloureuses (cou, nuque, digestif et petit bassin).

Au bout de deux séances, Tatiana n'a plus de maux de tête et ses trapèzes jadis « en béton » s'assouplissent. Elle n'a plus de vertiges, mais a encore des angoisses en se mettant à sa table de travail.

Après la quatrième séance, elle a retrouvé le sommeil et n'est plus paralysée par ses angoisses. Elle sent son énergie habituelle lui revenir progressivement.

À la sixième séance, elle me dit qu'elle se sent bien et a recommencé à faire du sport. Le seul élément encore perturbé est l'Eau, mais il l'était déjà avant cette grande peur qui l'a si fortement perturbée.

Marie-Odile, 63 ans, retraitée, souffre d'arthrose lombaire et cervicale et de céphalées presque quotidiennes qui commencent à la base du cou et montent ensuite dans toute la tête le long du méridien de la vessie. Les douleurs commencent dans la nuit ou au réveil (Yin dans l'Eau). Ces céphalées durent depuis une quinzaine d'années et, il y a dix ans, elle a fait un empoisonnement médicamenteux (trop d'antidouleurs) qui a nécessité un sevrage en milieu hospitalier. Ces céphalées ne sont accompagnées ni de nausées ni de vomissements, ce qui exclut la cause hépato-biliaire.

Quand elle était enfant, Marie-Odile a eu des otites à répétition et souffre maintenant d'une baisse d'audition importante. Dans sa famille, la surdité est précoce.

Adolescente, elle a eu des cystites et des microcalculs rénaux.

Son sommeil est excellent et elle est rarement malade. Ses règles étaient irrégulières et son cycle long (déséquilibres Eau).

### *Quelques expériences pour illustrer mon propos*

Le soir de la première séance, elle a eu des maux de tête très forts qui se sont atténués dès le lendemain. Une douleur dans le genou gauche s'est déclarée, qui a persisté plusieurs semaines.

À la suite de la seconde séance, pas de céphalées durant quinze jours.

Après la troisième séance, elle est partie en vacances et, à son retour, deux mois plus tard, elle m'a informée qu'elle n'avait eu que deux céphalées durant cette période, beaucoup moins fortes qu'avant. Sa douleur dans le genou gauche avait disparu.

Après quelques séances supplémentaires, seules les zones du foie, de la vessie et des reins sont restées sensibles. Toute la zone du bassin avec les lombaires reste fragile. Les cervicales sont un peu moins douloureuses et les céphalées largement espacées.

### **Les problèmes de peau**

Laure, 46 ans, est venue me voir pour un pityriasis lichénoïde (variété de psoriasis infantile) essentiellement situé sur les jambes et les bras. Pour elle, l'élément déclencheur avait été la perte de son travail dans des conditions très difficiles, mais son généraliste avait détecté à la base un parasite dans les intestins. Ma première séance a consisté à travailler tout le pied, en insistant sur le poumon pour l'oxygénation de la peau et l'intestin grêle pour éliminer le parasite.

Au cours de la seconde séance, j'ai rajouté au travail du poumon celui du côlon ainsi que des divers tissus lymphoïdes pour l'immunité.

Les boutons ont alors commencé à sécher, mais pouvaient réapparaître de temps à autre.

Chaque séance lui donnant des nausées, je terminais l'heure de soin par un travail du méridien de l'estomac, ce qui rétablissait la situation.

Laure continue à venir me voir une fois tous les mois et demi et se porte comme un charme.

Des parents affolés sont venus à mon cabinet avec leur fille de 5 ans, nue en plein hiver, enroulée dans une couverture. Elle présentait un zona qui s'étendait de la base du cou jusqu'au milieu du dos du côté gauche. Les parents m'indiquèrent que le zona était apparu à la suite d'une peur intense ressentie par leur fille sur un tourniquet. Un petit camarade lui était tombé sur la jambe qui s'était fracturée.

Le zona traduit un excès de Yang dans le Métal : vésicules rouges et douloureuses. Les problèmes de peau dépendent de cet élément, mais le fait que la lésion soit en forme de croissant et unilatérale indique que le Bois est aussi atteint. En effet, tous les problèmes de latéralité comme l'hémiplégie, les crampes ou autres indiquent une mauvaise répartition du Qi dans le corps. J'ai donc travaillé les méridiens du foie et de la vésicule biliaire en priorité, ainsi que

le poumon et le colon. Trois jours après, la douleur avait disparu et les pustules avaient séché.

## **Problèmes d'oreille**

Louis, 51 ans, est venu me voir spécialement pour des acouphènes sifflants aigus dans les deux oreilles qui perturbaient sa vie depuis 2 ans. Son travail l'amenait à participer régulièrement à des réunions et cela devenait intolérable. C'était un homme très sportif qui courait trois à quatre fois par semaine pendant une heure.

Son sommeil était entrecoupé de levers pour aller uriner (déséquilibre Eau) et il se reposait mal la nuit.

Il était sous trithérapie depuis une dizaine d'années. Grâce à son traitement et une bonne hygiène de vie, il avait réussi à maintenir une vie normale et se portait plutôt bien en dehors d'otites (déséquilibre Eau) résistantes en hiver.

La dominance Yang des tissus des pieds de Louis était très nette, surtout dans les éléments Bois et Eau.

Après sa première séance, Louis a ressenti une grande fatigue, mais un mieux au niveau du sommeil, car il se levait moins la nuit.

Après la troisième séance, une légère amélioration des sifflements est intervenue : ils disparaissaient pour quelques heures, surtout les tout premiers jours après celle-ci.

Au fur et à mesure des séances, la dominance Yang des tissus s'est atténuée et les acouphènes ont diminué : certains jours, il n'en avait plus du tout, d'autres, ils revenaient, mais moins forts et surtout moins gênants. Il ne se levait pratiquement plus la nuit non plus et se sentait reposé au réveil.

C'est alors qu'il m'annonça son projet de partir en Égypte faire de la plongée avec des amis. Là, je paniquais un peu à l'idée des effets conjugués de la pression liée à l'avion et à la plongée sur ses acouphènes. Au retour de ses vacances, il était en pleine forme et ses acouphènes l'avaient laissé à peu près tranquille.

Depuis près de trois ans, Louis continue ses séances de réflexologie à raison d'une séance par mois environ. En été, il n'y a pas de séance pendant deux mois, car il prend ses congés en juillet et moi en août, mais cela n'a pas de conséquence sur ses troubles de l'oreille.

Ses acouphènes sont maintenant sous contrôle et il n'y pense plus. Parfois, encore un léger sifflement apparaît au milieu d'une réunion de travail houleuse, mais il ne dure pas et cela lui permet au moins de voir le chemin parcouru.

Il garde une faiblesse au niveau des oreilles et est toujours sujet en hiver à des otites qu'il doit soigner avec des antibiotiques. Il a consulté un homéopathe à la fin de l'hiver dernier qui lui a prescrit une cure hivernale de cuivre-or-argent en oligo-éléments.

Espérons que ce prochain hiver se passe sans trop d'otites, car pour le reste, il se sent beaucoup mieux.

Les acouphènes peuvent venir d'un déséquilibre Eau et/ou Bois. En effet, un acouphène qui concerne les deux oreilles est plus Eau, par contre, si l'acouphène ne concerne qu'une oreille, il est souvent plus Bois. Dans le doute, je travaille ces deux éléments pour obtenir des résultats.

Patrick, 50 ans, chef d'entreprise, est perturbé depuis neuf mois par des acouphènes qui s'accroissent progressivement. Ils sont apparus à la suite d'une chute et d'un violent choc sur la tête. Son bilan auditif est normal.

Il se dit en excellente santé, surtout depuis qu'il pratique le yoga et a ralenti son rythme de travail. La seule maladie grave dont il se souvienne est une toxicose (troubles digestifs avec déshydratation) à six mois, dont il a failli mourir (déséquilibre Terre). Il a également été opéré d'une hernie inguinale à 45 ans (déséquilibre Terre) avec fragilisation du testicule gauche.

Il est myope depuis ses seize ans (déséquilibre Bois) et évite les repas lourds le soir qui perturbent son sommeil et lui donnent des douleurs au bas-ventre. Il serre les dents en dormant (bruxisme).

Au cours de la première séance, je remarque que tous les orteils sont douloureux. C'est la zone de la

tête, ce qui n'est pas étonnant vu la violence de sa chute. Les douleurs les plus vives concernent les articulations des mâchoires, les oreilles et le nerf vestibulaire (auditif) ainsi que les ganglions lymphatiques du cou et de la nuque.

Dans l'ensemble, les tissus sont souples, sauf sur les zones de la vésicule biliaire, des reins, de la prostate et des testicules. Les troubles prostatiques sont courants chez l'homme à partir de 50 ans.

Au cours de la seconde séance, je travaille plus longuement les orteils (la tête) et le système urogénital (rein-vessie).

À la séance suivante, Patrick me dit ressentir un léger mieux : ses acouphènes l'ont laissé pratiquement tranquille plusieurs jours. Il doit y penser pour les sentir.

Après deux mois de vacances, Patrick avait un peu oublié ses acouphènes et il est revenu pour consolider cet acquis.

### **Les vertiges**

Rheinart, 70 ans, souffre de vertiges de Ménière depuis 2 ans. Ils surviennent par crises de plus en plus handicapantes qui l'empêchent parfois de sortir de chez lui. Lorsqu'il est allongé, il a un acouphène sifflant dans l'oreille gauche. Il entend de moins en moins bien. Ayant diagnostiqué ce trouble de

l'oreille interne, son médecin lui a prescrit des séances de kinésithérapie appropriées au cours desquelles le praticien, par des violents mouvements de la tête, tente de déloger les cristaux qui perturbent la lymphe de l'oreille. Ces manipulations lui ont fait du bien sur le moment, mais sans grand succès à long terme.

Il souffre aussi d'angine de poitrine. Cela provoque une sensation d'oppression thoracique due à un apport insuffisant d'oxygène. La raison est soit une obstruction partielle des artères coronaires due à des plaques d'athérome, soit des spasmes du muscle cardiaque dans l'effort.

En MTC, l'angine de poitrine traduit un début de Qi en manque (baisse du Yin et du Yang) dans l'élément Feu.

Il a également quelques problèmes de prostate, comme de nombreux hommes de son âge, et se lève souvent la nuit.

Rheinart a subi une ablation de la vésicule biliaire il y a 3 ans. À l'âge de 13 ans, il a eu une hépatite. Il est astigmatique depuis son enfance. Il est également colérique.

Toutes ces indications montrent un déséquilibre de l'élément Bois. Il a le teint rouge brique, ce qui indique un déséquilibre Feu (couleur rouge au niveau du visage) et confirme le problème de l'angine de poitrine. Il ne peut pas s'allonger à plat dos, car il a tout de suite des vertiges et le sifflement dans son

oreille gauche est insupportable. Il a tendance à se réveiller aux alentours de 2 heures du matin et a du mal à se rendormir.

Les éléments les plus perturbés sont le Bois (tissus Yang et douloureux) et le Feu (tissus sans matière ni énergie). Le Bois semble être la zone causale en raison de l'ancienneté des troubles liés à cet élément. Le déséquilibre du Bois a engendré celui du Feu (manque de Yin du cœur et de Yang du grêle, donc signes de Qi en manque).

La Terre a ensuite été atteinte : le système lymphatique est très douloureux et engorgé, surtout au niveau des ganglions du cou et de la nuque.

Au niveau de l'Eau, je trouve une dominance Yin prononcée, aussi bien pour la vessie que pour les reins qui sont douloureux et sans vie. La prostate, douloureuse, manque cruellement d'énergie.

Après trois séances, le vertige avait disparu, mais l'acouphène gauche en position allongée subsistait. Après six séances, Rheinart n'entendait plus le sifflement de son oreille qu'en voiture ou en cas d'énervement. Son état général s'était considérablement amélioré. Il se sentait plein d'énergie et dormait mieux.

Malgré mes conseils, Rheinart n'a pas pris la précaution de revenir de temps en temps pour éviter que le syndrome réapparaisse. En effet, cette maladie est chronique, même si les rémissions peuvent être longues. Au bout d'un an et demi, les vertiges

ont repris et il a appelé au secours. Deux séances ont permis de faire disparaître les vertiges. Il vient désormais une fois par mois afin d'éviter la réapparition des symptômes.

Nathalie, 40 ans, est venue me voir, car elle « tangué » depuis environ un mois, comme si elle était sur un bateau. Cela la gêne pour se déplacer et la perturbe dans son travail et sa vie courante. Elle ne peut plus prendre de bain, car cela aggrave l'impression de tangage, et ne peut plus dormir sur le côté gauche (rate) tant cela est douloureux. Elle a vu un ORL spécialisé dans les vertiges qui n'a rien trouvé d'anormal, ni au niveau de l'oreille ni à celui des cervicales, ni dans les analyses sanguines et lui a dit que c'était psychosomatique !

Nathalie est une personne gourmande, un peu ronde. Elle a les jambes lourdes qui gonflent à la moindre chaleur (Yin dans la Terre). Elle a un problème de valve mitrale sans fuite. Elle a eu une méningite à l'âge de huit mois, des antécédents asthmatiques à l'âge de quatre ans avec une allergie aux poils de chat. Elle fume depuis 20 ans plus d'un paquet par jour.

Je lui demande si elle peut relier le début du tangage à un événement précis. Elle m'indique que cela a débuté peu de temps après son retour de vacances du Sénégal. Le médecin ayant éliminé la cause virale, j'essaie de comprendre la relation.

Après un moment, elle finit par me raconter qu'elle avait gagné un concours du meilleur vendeur de l'année dans la société où elle travaillait, ce qui expliquait son séjour au Sénégal. Quelques jours avant son départ, on lui avait injecté trois vaccins en même temps, ceux qui étaient préconisés pour cette destination. Il ne faut pas oublier que la rate est un important tissu lymphoïde et que cette injection a sans doute gravement perturbé son système immunitaire et lymphatique qui dépend de la Terre.

Comme elle a congénitalement un léger déséquilibre dans la Terre, celui-ci s'est aggravé et sa rate a été perturbée organiquement. En travaillant son pied, je sens que la Terre (rate-estomac-pancréas) est extrêmement perturbée, les tissus sont comme chargés de petits grains de sable et très douloureux. L'estomac et le pancréas sont de toute façon à travailler pour les addictions (cigarette). La zone du foie (Bois) est œdémateuse et très douloureuse (filtre des poisons). Les reins (Eau) sont également perturbés, et quoi de plus normal, car ce sont des émonctoires qui contribuent à l'équilibre hydrique.

Après un bon nettoyage de tout l'organisme, les tangages ont disparu, ainsi que les douleurs au côté gauche. Elle a pu reprendre son travail et le cours de sa vie.

## **Les troubles digestifs**

Ghislaine, 34 ans, occupe un poste important dans un grand groupe international. Elle souffre depuis plusieurs années de rectocolite hémorragique, maladie inflammatoire ulcéreuse chronique du côlon et du rectum. Elle est sous traitement depuis plusieurs années. Les symptômes digestifs sont principalement constitués d'une diarrhée sanglante persistante. Il peut exister aussi des manifestations extra-intestinales : rhumatismes, troubles hépato-biliaires, conjonctivites, aphtes buccaux, érythèmes noueux.

Ghislaine fait coïncider sa première crise à l'annonce du remariage de son père. Avec cette première manifestation, elle a eu une poussée géante d'aphtes dans la bouche. Elle a souvent de l'eczéma.

En médecine chinoise, l'inflammation indique un excès de Yang qui peut évoluer vers un Qi en manque, et donc la maladie chronique. La rectocolite est un trouble digestif donc qui indique un déséquilibre Terre, mais aussi Métal, car c'est le côlon qui finit par être atteint en tant que « fils » de la Terre.

Après la première séance, qui a montré un déséquilibre important dans la Terre et le Métal, Ghislaine m'indique qu'elle a eu une poussée d'eczéma sur les mains et quelques aphtes dans la bouche.

Après cinq séances, Ghislaine se passait de son traitement, sans diarrhées ni saignements. Je ne l'ai pas revue durant huit mois, jusqu'à ce qu'elle

m'appelle au secours, car ses selles étaient à nouveau sanglantes. Au bout de deux séances, les troubles avaient à nouveau disparu.

Ghislaine préfère venir en cas de début de crise, deux ou trois fois de façon rapprochée, que plus régulièrement et éviter les récives. Chacun est maître de son corps.

Ninon, 55 ans, mère de cinq grands enfants, a une vilaine petite toux sèche qui résiste à tous les traitements des voies respiratoires. Elle se plaint de brûlures d'estomac et souffre de remontées acides (reflux gastro-œsophagien) qui perturbent sa vie diurne et nocturne. En effet, si le sphincter (petit clapet) de l'œsophage fonctionne mal, il laisse remonter une partie du bol alimentaire acidifié par le processus de digestion et l'œsophage se trouve irrité jusque dans la gorge, d'où la toux résistante.

Son médecin a décelé une petite hernie hiatale et lui a prescrit un médicament anti-acide (IPP). Les brûlures d'estomac et la toux ont diminué rapidement. Malheureusement, Ninon se plaint depuis de légers vertiges ainsi que de fatigue et souhaite pouvoir à terme diminuer puis arrêter ce médicament en raison de ces effets secondaires.

Elle me précise qu'elle a souvent des céphalées en barre frontale (Terre). Elle a également eu des infections aux yeux après avoir porté des lentilles de contact (Bois).

La première des choses que je vérifie est sa façon de manger : elle a un régime très équilibré à base de légumes, de fruits cuits, de viande et de poisson grillés. Elle évite le plus possible le gras et les aliments acides. Cependant, elle m'avoue qu'elle mange très vite sans mâcher : « Vous comprenez, je déjeune toujours seule maintenant. »

Après avoir travaillé la Terre et le Bois sur plusieurs séances, et surtout après que Ninon a pris l'habitude de mâcher et manger lentement, les douleurs ont disparu, les maux de tête également et elle a pu progressivement avec son médecin diminuer puis supprimer l'IPP.

### **Autres affections moins courantes**

Diane, 70 ans, est très perturbée par une arythmie cardiaque qui dure depuis plusieurs dizaines d'années. Enfant, elle avait eu une diphtérie, et le sérum antidiphtérique lui avait été administré en même temps que l'extrême-onction. La diphtérie est une angine qui se caractérise par la formation de fausses membranes à l'entrée des voies respiratoires. La localisation des bacilles sur le larynx peut provoquer l'asphyxie par l'obstruction du conduit aérien. De plus, le bacille a la propriété de produire des toxines diphtériques qui, se diffusant par la voie sanguine, perturbent gravement le cœur, les glandes surrénales

et le système nerveux central. Effectivement, depuis lors, Diane souffrait régulièrement d'infections rénales et d'arythmie cardiaque.

Son problème rénal s'est trouvé réglé par un régime semi végétarien d'où toute viande était bannie. Par contre, l'arythmie était telle parfois que Diane devait presser ses carotides pour arrêter la circulation sanguine et relâcher brusquement la pression afin que son rythme se régularise.

Dans son pied, la zone du cœur faisait penser à un champ de mines. Les hallux valgus, oignons du gros orteil, (Feu-cœur) étaient si proéminants qu'en hiver la peau éclatait et saignait. La zone des reins et des surrénales était très douloureuse. Il a fallu une bonne douzaine de séances pour que l'arythmie de Diane régresse puis encore une douzaine pour qu'elle cesse. Peu à peu, les hallux valgus se sont également réduits.

Aurélie, environ 25 ans, en dernière année d'école de commerce, est venue à mon cabinet pour une légère hypothyroïdie que son médecin ne souhaitait pas encore traiter par des médicaments. L'hypothyroïdie ralentit le métabolisme (la chimie du corps), provoquant de la somnolence, de la rétention d'eau et une prise de poids, de la constipation, une fatigue inexplicable, un psychisme lent, une certaine frilosité. Ces perturbations, encore peu accentuées dans son cas, étaient catastrophiques pour ses études, car

elle avait beaucoup de mal à se concentrer. Elle était en aménorrhée (absence de règles) depuis plusieurs mois.

La pression subie par les élèves de ces grandes écoles a entraîné un déséquilibre de la thyroïde, la glande de l'adaptation (élément Feu). Le Feu a été perturbé dans son ensemble (difficultés de concentration, envie de dormir, frilosité) et a entraîné un déséquilibre de l'élément Terre, d'où la rétention d'eau et la prise de poids. La Terre a perturbé l'Eau, ce qui explique ses problèmes de cycle menstruel.

Au cours des dix séances qu'elle a pu faire, j'ai travaillé ces trois éléments ainsi que les méridiens correspondants. Peu à peu, le métabolisme s'est rétabli et les perturbations ont disparu. Avec un soutien psychologique, Aurélie a réussi à ne plus se laisser totalement envahir par ses angoisses et à prendre de la distance avec sa réussite aux examens. Aux dernières nouvelles, elle a été reçue brillamment.

Sophie, 66 ans, est venue me voir pour des spasmes dans le bas-ventre qui la réveillent vers 5 heures le matin, heure où le côlon reçoit son maximum d'énergie. Ces douleurs se sont accrues depuis l'année précédente, et maintenant, c'est son sommeil qui en est perturbé.

Elle me précise que ces douleurs sont apparues à la suite d'une opération de l'endomètre (paroi de l'utérus), il y a environ cinq ans, qui a fait suite à

une endométriose et des fibromes utérins qui provoquaient des saignements importants (déséquilibre Eau).

Elle avait en outre une lombalgie qui la faisait souffrir depuis six mois et l'empêchait de jouer au tennis (déséquilibre Eau).

Je lui parle alors de ses oreilles et elle se souvient qu'enfant, elle avait des otites à répétition, qu'elle a souffert d'un syndrome de Ménière, et d'ailleurs elle est toujours à la limite. Elle a des acouphènes à gauche, comme si elle avait un grillon dans l'oreille (déséquilibre Eau et Bois).

Elle ne transpire que très difficilement, même après une partie de tennis acharnée, mais par contre, elle en sort avec le visage cramoisi (déséquilibre Feu).

Elle a des fourmis dans les mains la nuit qui se dissipent avec les premiers mouvements du matin pour préparer le petit-déjeuner (déséquilibre Feu).

Après la première séance, les douleurs de dos et les fourmillements ont légèrement régressé.

Après la seconde, les crispations du bas-ventre se sont atténuées et ne la réveillaient plus. Son sommeil amélioré a été bénéfique pour son état général et elle se sentait de nouveau « en forme ».

Après la cinquième séance, les douleurs du bas-ventre et les fourmillements avaient totalement disparu. Les douleurs lombaires ne l'empêchaient plus de jouer au tennis.

*Quelques expériences pour illustrer mon propos*

Les acouphènes s'étaient considérablement atténués et pouvaient même disparaître plusieurs jours consécutifs après les séances.

Lorsqu'elle a de fortes contrariétés ou qu'elle est fatiguée, Nicole est encore perturbée par ses acouphènes. Cependant, en temps normal, ses acouphènes, même s'ils n'ont pas disparu complètement, ne la perturbent plus.

Martine, 56 ans, souffre d'un torus palatin sur la gencive de la mâchoire supérieure gauche au niveau des 25, 26, et 27<sup>es</sup> dents et au niveau du palais.

Un torus est un bourrelet osseux qui peut se retrouver dans différentes parties de la bouche. Si c'est au palais, on parle de torus palatin.

Cette excroissance osseuse est bénigne en soi, mais peut être très perturbante.

Quand elle est venue, elle souffrait beaucoup et perdait des petits morceaux d'os.

J'ai travaillé les méridiens estomac et rate/pancréas durant quatre séances, et la douleur a disparu. Elle a annulé le scanner qu'elle devait passer.



## CONCLUSION

J'espère qu'avec cet ouvrage, nous vous aurons convaincu que la médecine chinoise n'a rien d'ésotérique ni de mystérieux, mais qu'au contraire elle est logique et cohérente. Bien sûr, il faut commencer par admettre la théorie du Qi et des cinq éléments, mais cette énergie dont nous sommes faits se mesure de plus en plus souvent par des expériences scientifiques et est stimulée par l'acupuncture et la réflexologie entre autres.

L'acupuncture comme la réflexologie n'a pas d'action sur les cancers, leucémies, lymphomes...

Cela ne veut pas dire qu'elles n'ont pas de place dans un arsenal thérapeutique. Elles peuvent, par exemple, aider à mieux tolérer les chimiothérapies, diminuer les douleurs et réduire les angoisses.

Depuis une trentaine d'années, le sujet intéresse de nombreux chercheurs. Partant de la constatation des effets bénéfiques et reconnus de l'acupuncture,

des études ont été menées pour tâcher de mettre en évidence ces fameux lieux d'énergie du corps : les méridiens.

Ce n'est que très récemment que des chercheurs allemands ont réussi à photographier les méridiens grâce à une caméra thermographique à rayonnement infrarouge.

Pour cela, il ont utilisé la technique du moxa, en approchant ce bâton d'armoise incandescent des points d'acupuncture, plutôt que de faire des pressions dessus avec des aiguilles ou les doigts, pour stimuler le méridien de la vessie. Les résultats ont été totalement significatifs.

Son trajet le long des jambes et de la colonne vertébrale a alors pu être photographié grâce aux infrarouges, car le rayonnement thermique du corps s'est accru précisément le long du méridien tel qu'il est représenté en médecine chinoise. Les chercheurs expliquent ces résultats par le fait que les organismes vivants sont en permanence le siège d'une fine activité électrique.

De ce fait, lorsqu'on les presse, les tapote, les pique avec des aiguilles, ces points créent des effets particuliers sur les muscles, tissus et cellules environnants, mais aussi sur le trajet du méridien concerné. De plus, les techniques (tapotement, pression, etc.) utilisées pour « travailler » sur le point influent sur le résultat.

L'étude des relations entre les éléments et des déséquilibres entre l'énergie Yin et l'énergie Yang à

## *Conclusion*

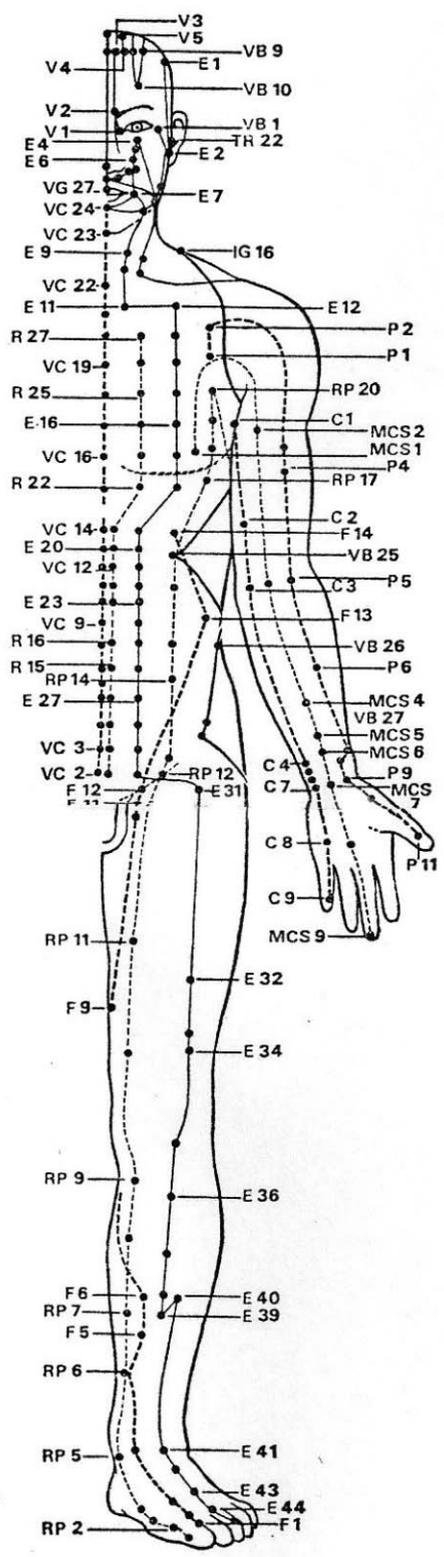
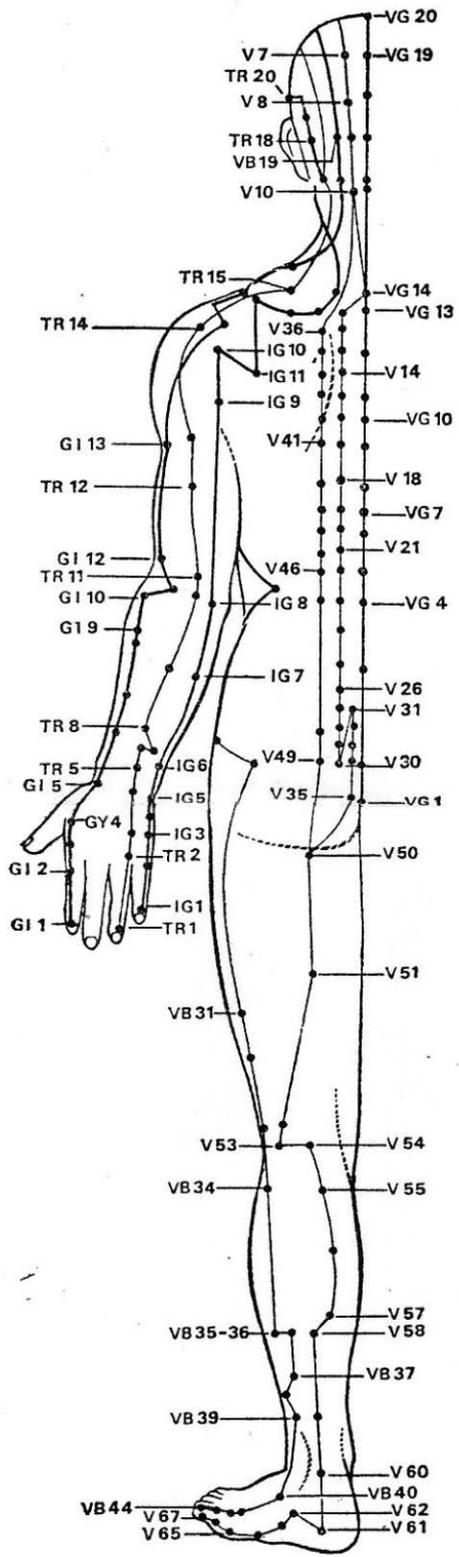
l'intérieur de ceux-ci permet au thérapeute d'enrichir considérablement sa pratique. Certaines pistes ne sont pas forcément étudiées par la médecine occidentale, or, en les poursuivant, certains phénomènes encore inexplicables pourraient être mieux compris.



## ANNEXE TRAJET DES MÉRIDIENS

	<b>Pages</b>
I méridien du rein R .....	34-71
II méridien de la vessie V .....	34-35-70-75-82
III méridien du foie F .....	27-42
IV méridien de la vésicule biliaire VB .....	27-71
V méridien du cœur C .....	42
VI méridien de l'intestin grêle IG ....	42
VII méridien de la rate/pancréas RP..	49
VII méridien de l'estomac E.....	11-49-52-75
VIII méridien du poumon P.....	54
IX méridien du côlon GI .....	54-55-56
X méridien triple réchauffeur TR	
XI méridien maître du cœur MC	

Afin de ne pas complexifier notre exposé, nous n'avons pas parlé des méridiens triple réchauffeur et maître du cœur, le premier jouant à peu près le même rôle que la thyroïde et le second que les surrénales.



SOURCE : Google images

## INDEX DES TROUBLES

### A

Acné 114  
Acouphène 67, 74,  
85, 138, 139, 165,  
167, 168, 170, 178, 179  
Addiction 104, 172  
Adénome prostatique 67, 74  
Alopécie 68, 113  
Aménorrhée  
(absence de règles) 177  
Amnésie 95  
Anémie 50, 121  
Angine 114, 169, 175  
Angine de poitrine 94, 169  
Aphte 24, 102, 104, 173  
Arthrose / arthrite 86, 101,  
114, 116, 138  
Asthénie, fatigue 73, 75, 120,  
174, 176  
Asthme 51, 114, 120-122,  
125, 139, 140  
Astigmatisme 80  
Azoospermie 50, 67

### B

Ballonnement 83, 104, 105  
Bégaiement 91, 94

Bouchon de cérumen 50, 74  
Bouffée de chaleur  
94, 132, 133  
Boulimie 51, 104, 142  
Bradycardie 94  
Bronchite 26, 111, 114, 139

### C

Calcul (lithiase) rénal 48-50,  
74, 75, 120, 162  
Calcul biliaire 50  
Canal carpien 95, 121  
Cataracte 84, 87, 134  
Céphalée 23-25, 74, 104-106,  
129, 154, 162, 163, 174  
Cervicalgie 74, 148, 151  
Chalasion 84  
Cholécystite 83  
Colère 60, 61, 82, 84, 87,  
120, 128, 133, 152,  
156-158  
Colite 104, 114, 139  
Colopathie fonctionnelle 19,  
114  
Conjonctivite 80, 154, 173

Constipation 19, 50,  
87, 104, 110, 114,  
115, 121, 132, 176  
Cors, durillon, verrue 50, 70  
Crampe 82-85, 87,  
105, 132, 156, 164  
Crise de foie 83, 155  
Cystite 74, 75, 162

## **D**

Dartre 114  
Dépression 48, 75, 78, 95,  
105, 113, 114, 120, 153,  
154  
Dermatite allergique 114  
Diabète de type II 104, 133  
Diarrhée 19, 20, 52, 93,  
94, 105, 110, 114,  
115, 121, 139, 156, 173  
Diverticule 50  
DMLA 84  
Dysménorrhée (règles  
douloureuses) 74, 85, 135

## **E**

Eczéma 114, 125, 142, 173  
Emphysème 114  
Endométriose 74, 178  
Entorse 151  
Énurésie 25, 26, 74  
Extinction de voix 94

## **F**

Frilosité 93, 94, 176, 177  
Furoncle 52, 71

## **G**

Gastrite 104  
Glaucome 84, 96, 154, 155  
Grossesse 27, 74, 144,  
146, 147, 149

## **H**

Hallux valgus 95, 97, 176  
Hémiplégie 83, 164  
Hémorroïde 79, 82, 83, 155  
Hépatite-troubles hépatiques  
83, 87, 152, 153, 169  
Hernie hiatale 104, 174  
Herpès des lèvres 102, 104  
Hyperacousie 51  
Hypermétropie 84  
Hypertension 79, 84  
Hyperthyroïdie 51, 52, 93, 94  
Hypoglycémie 104  
Hypotension 79, 84  
Hypothyroïdie 50, 93, 94,  
96, 176  
Hystérie 95

## **I**

Immunité 52, 93, 100, 112,  
164  
Impétigo 114  
Impuissance 67  
Incontinence 74, 94  
Infertilité 73, 144  
Insomnie, troubles  
du sommeil 51, 52, 75,  
91, 93-97, 104-106, 121,  
122, 132, 133  
Insuffisance rénale 65, 76

**K**

Kyste, fibrome ovarien 50, 51,  
67, 74, 141

**L**

Laryngite 114

**M**

Maladie de Dupuytren 95  
Maux de dos 150  
Maux d'estomac 104  
Ménopause 68, 74, 131-133  
Ménorragie, métrorragie 83  
Myopie 80, 84

**N**

Nausée 23, 83,  
104, 147, 158, 162, 164

**O**

Obésité 50, 104  
Œdème 50, 64, 66, 74, 93,  
94, 101, 102, 104, 120,  
140  
Ongles cassants, incarnés 81,  
82, 84, 85  
Orgelet 84  
Ostéoporose 50, 68, 74, 120,  
132  
Otite 26, 67, 72, 74, 125,  
148, 162, 165-167, 178

**P**

Palpitations cardiaques 51, 52,  
94, 130  
Panaris 84

Parestésie 83, 84, 116, 138  
Perte (baisse) d'odorat 114  
Peur 25-27, 60, 68, 73, 76,  
113, 120, 158, 161, 162,  
164

Phlébite 50, 83, 155

Phobie 74

Pityriasis (GibertVersicolor)  
114, 163

Polyarthrite rhumatoïde 136,  
153

Prurit anal 114

Psoriasis 114-116, 138, 163

Ptose d'organes 103, 104, 121  
Pyélonéphrite 74, 76, 153

**R**

Rectocolite hémorragique  
114, 173

Remontées acides 104, 108,  
147, 174

Rhinite allergique 114

**S**

Schizophrénie 95

Sciatique 70-72, 74, 107,  
150-152

Scoliose 78

Sécheresse de l'œil 64

Sinusite 111, 114, 158

Spasme digestif 83

Spasmophilie 50

Strabisme 84

Stress 20, 72, 73, 104-106,  
115, 129, 137, 139, 145

*Premiers pas vers la médecine chinoise*

Surdité, hypoacousie 67, 72,  
74, 76, 85, 120, 162

**T**

Tachycardie 94, 136-139

Tendinite 81, 85, 116, 155,  
156

Tennis elbow 114, 116

Tristesse 60,  
61, 113, 114, 121, 128

**U**

Ulcère   l'estomac 135

Urticaire 114

**V**

Varice 79, 83, 85, 155

Vertige 78, 84-86, 120,  
160, 161, 168-171, 174

Vitiligo 114

Vomissement 20, 23, 52, 83,  
104, 147, 155, 157, 158,  
162

**Z**

Zona 83, 95, 164

## BIBLIOGRAPHIE

- MACIOCIA Giovanni. *Les principes fondamentaux de la médecine chinoise*. Éditions Elsevier Masson, 2009.

Cet ouvrage me semble le plus clair et le plus moderne des traités de médecine chinoise, ce qui le rend « abordable » pour un profane.

- Docteur VAN NGHI Nguyen. *Pathogénie et pathologie énergétiques en médecine chinoise*. 1977. Un traité plus ancien et plus ardu que le précédent, mais très intéressant aussi.
- Docteur KESPI Jean-Marc. *Médecine traditionnelle chinoise*. Poche Marabout, 2013.

Cet ouvrage insiste sur la philosophie à la base de la MTC et sur l'acupuncture.

- LAADING Isabelle. *Les cinq saisons de l'énergie*. Éditions Désiris, 2006.

Cet ouvrage insiste sur la relation entre le corps et l'esprit en MTC et sur leur harmonisation face aux saisons.

- MEUNIER Mireille. *L'énergétique chinoise appliquée à la réflexologie plantaire*. Guy Trédaniel Éditeur, 2007.

*Premiers pas vers la médecine chinoise*

Cet ouvrage est la « bible » de tout réflexologue qui veut se servir de la MTC pour sa pratique.

- DOUGANS Inge et ELLIS Suzanne. *La réflexologie*. Librairie de Médecis, 2001.

Cet ouvrage est un excellent livre d'initiation à la réflexologie.

- TURGEON Madeleine, *Énergie et réflexologie*. Éditions de Montagne, 1985.
- TRAN David, *La Leçon de réflexologie*, Éditions Flammarion, 2008.

Cet ouvrage est une bonne initiation à l'énergétique chinoise.

- SERVAN SCHREIBER DAVID. *On peut se dire au revoir plusieurs fois*. Robert Laffont, 2011.

Cet ouvrage écrit peu avant sa mort permet à David Servan Schreiber de prodiguer des conseils d'un grand bon sens pour éviter les récurrences de cancer.

- CAPRA Fritjof. *Le Tao de la physique*. Éditions Tcho, 1979.

Un ouvrage pour les scientifiques avisés.

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier les personnes suivantes :

D'abord, et avant tout, mon amie Dominique ; sans ses encouragements, je n'aurais jamais entrepris – et encore moins terminé – ce livre. Elle a aussi accepté durant de longues heures de jouer les candides pour me permettre d'être aussi claire que possible dans mes explications.

Je souhaite ensuite remercier toutes les personnes qui m'ont confié leurs pieds et qui, souhaitant comprendre ce qui me guidait pour leur permettre de retrouver la santé et la garder, m'ont encouragée sans relâche.

Un remerciement très spécial pour Nicolas, ostéopathe, qui partage ma passion pour la médecine chinoise.

Enfin, merci à Anaïs pour son enthousiasme et ses judicieux conseils.



# TABLE DES MATIÈRES

Prologue.....	7
---------------	---

## LES BASES DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

La vision holistique de l'homme.....	13
--------------------------------------	----

## LA THÉORIE DU QI, DU YIN ET DU YANG, DES CINQ ÉLÉMENTS

La théorie du Qi .....	33
La théorie du Yin et du Yang.....	37
Prédispositions et déséquilibres.....	47
La théorie des cinq éléments .....	55
L'élément Eau.....	63
L'élément Bois.....	77
L'élément Feu.....	89
L'élément Terre.....	99
L'élément Métal.....	109
Les relations entre les éléments.....	119
Quelques expériences pour illustrer mon propos .....	143
Conclusion.....	181
Annexe trajet des méridiens.....	185
Index.....	187
Bibliographie.....	191
Remerciements.....	193



Composition et mise en pages : SIR  
Dépôt légal : octobre 2014  
N° d'édition : 765  
N° d'impression :

# PREMIERS PAS VERS LA MÉDECINE CHINOISE

« Toute la sagesse des médecines ancestrales est d'avoir compris que soigner, c'est rétablir l'équilibre au sein du corps et de l'esprit. »

Comme beaucoup d'entre nous, rien a priori ne prédestinait Catherine Hamelle à s'intéresser à la médecine chinoise. Reconvertie dans la réflexologie, elle a abordé cette science qui, bien que passionnante, s'est révélée particulièrement complexe !

Cet ouvrage, illustré de nombreux cas concrets, s'adresse à tous ceux qui souhaitent comprendre comment fonctionne la médecine chinoise et quels sont ses bienfaits. Ainsi, le Qi, le Yin et le Yang, les cinq éléments et les méridiens d'acupuncture, dont les trajets ont été cartographiés par des scientifiques, n'auront plus de secret pour vous.

Vous découvrirez comment les maux de dos, de ventre ou de tête, les insomnies, les vertiges, l'asthme, les acouphènes ou la dépression, entre autres, peuvent être soulagés.

À travers ce livre, Catherine Hamelle entend démontrer l'importance de la pratique des médecins chinois, soigner les déséquilibres avant même de tomber malade, et prouve l'intérêt des pratiques telles que l'acupuncture, la réflexologie, le shiatsu, l'ostéopathie, qui ne sont pas incompatibles avec la médecine occidentale, bien au contraire !

*Catherine Hamelle est réflexologue, après avoir été de nombreuses années dans la finance, et a publié Une prison sans murs. Comment j'ai vaincu mon agoraphobie, Michalon, 2011.*

978-2-84186-765-3



9 782841 867653

2014-X

15 €