

# Scôté / Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

## HOMÉOPATHIE

l'alliée des **sportives**

**Taches pigmentaires :**  
on efface tout !

**STOP**  
aux fringales !

**SOULAGER POUR DE BON**  
**LES LOMBALGIES**  
**CHRONIQUES**

## GYNÉCOLOGIE

Les bienfaits de la  
médecine thermique

**FIÈVRE CHEZ L'ENFANT**  
Comment réagir ?

**TISANES**  
Elles reviennent  
en force !

**ENVIE D'UN BEBÉ ?**  
Les aliments de la fertilité

**LE CHOCOLAT ?**  
il a tout bon !

Se rapprocher de la nature  
pour une meilleure santé

Dossier

**Les régimes**  
**"SANS"**

**INFO OU INTOX ?**

L 13982-97H-F: 2,90 € - RD







# Bienfaitrice médecine chinoise

Notre consultant



Bertrand  
Bimont

Forte de 4000 ans d'expérience et de savoir faire, la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est aujourd'hui intégrée jusque dans certains services hospitaliers. Tour d'horizon de ses différentes pratiques et de ses bienfaits.

Laura Houeix

**L**a médecine traditionnelle chinoise, mieux connue et pratiquée en France depuis quelques années, repose sur une vision taoïste ancienne.

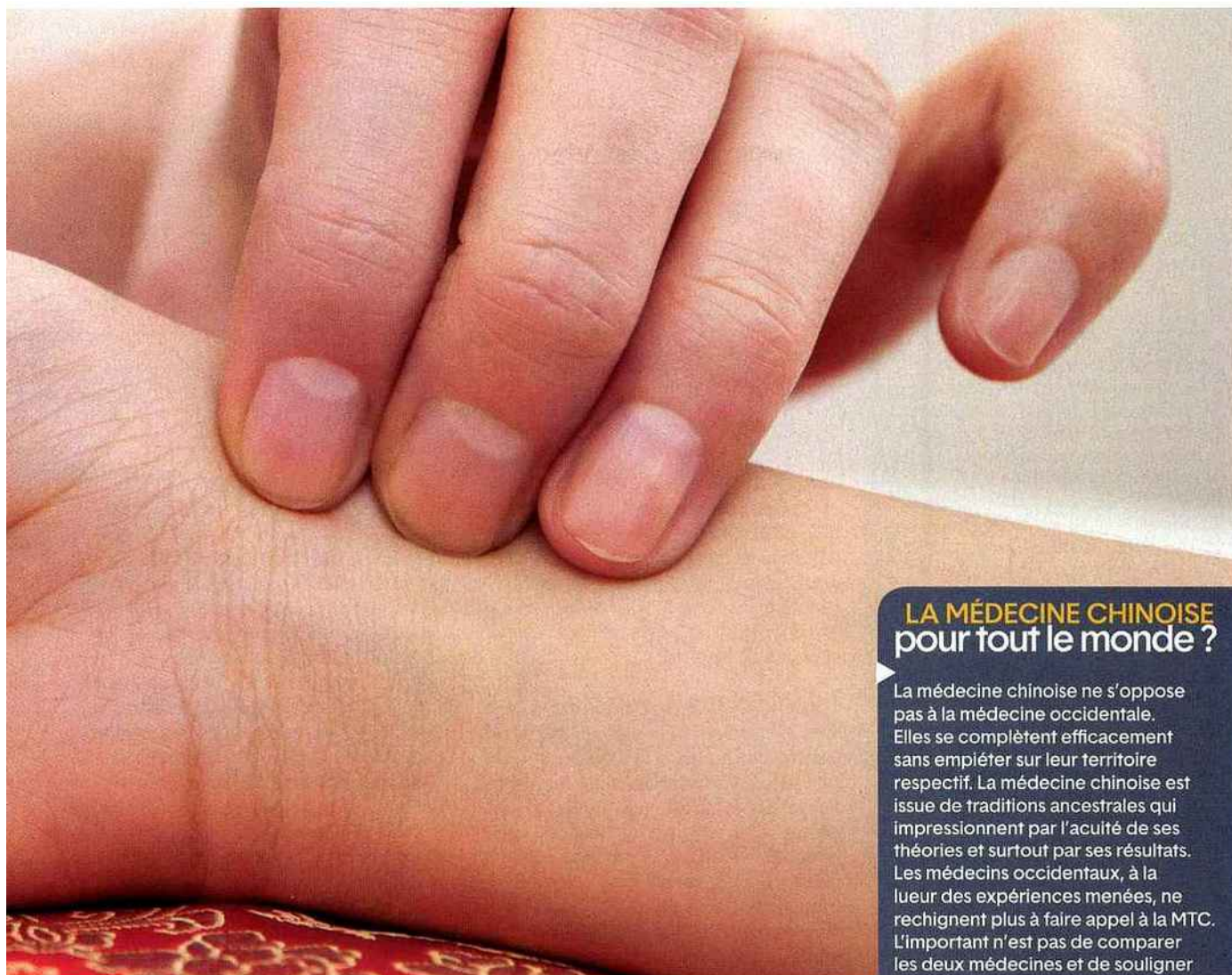
À partir de l'Un créateur (le Tao) naissent deux entités à la fois opposées et complémentaires : le yin et le yang. Chaque chose, chaque phénomène, en fonction de sa teneur en l'un et l'autre, aura une identité propre avec un équilibre fondamental particulier. Cette façon de classer les choses permet non seulement de comprendre le fonctionnement de l'univers, mais donne aussi les moyens de rétablir l'équilibre de l'organisme ; c'est le fondement de la vision médicale chinoise. L'approche de la médecine chinoise traite donc le patient dans sa globalité. Elle comprend cinq branches (la pharmacopée, l'acupuncture, le massage Tui Na, la diététique et

la gym énergétique) qui agissent en synergie pour rétablir l'équilibre du corps.

## Une vision globale

« En médecine chinoise, le corps et l'esprit ne sont pas dissociés, précise Bertrand Bimont, diplômé de médecine traditionnelle chinoise, ostéopathe. On sait par exemple que des problèmes de foie sont rattachés au sentiment de la colère, les poumons à la tristesse... Le patient est envisagé dans sa globalité considérant que tout est lié dans le corps humain. » La physiologie chinoise met l'accent sur les relations fonctionnelles entre les organes. Elle s'attarde à décrire les liens entre les organes et le reste du corps autant dans le fonctionnement harmonieux qui maintient la santé, que dans l'évolution d'un déséquilibre qui, à partir d'un certain moment perturbe progressivement d'autres sphères. In-





### LA MÉDECINE CHINOISE pour tout le monde ?

La médecine chinoise ne s'oppose pas à la médecine occidentale. Elles se complètent efficacement sans empiéter sur leur territoire respectif. La médecine chinoise est issue de traditions ancestrales qui impressionnent par l'acuité de ses théories et surtout par ses résultats. Les médecins occidentaux, à la lueur des expériences menées, ne rechignent plus à faire appel à la MTC. L'important n'est pas de comparer les deux médecines et de souligner leurs différences mais davantage d'envisager comment il est possible de travailler ensemble. Il n'y a donc pas de restrictions ou de mise en garde particulière, si ce n'est de trouver le bon praticien, formé à la MTC.

fluence du confucianisme, la médecine chinoise perçoit l'homme avant tout à travers sa place dans l'environnement. Le corps est en perpétuel mouvement et l'homme est soumis à des changements permanents auxquels il doit savoir s'adapter pour conserver un équilibre instable entre deux éléments essentiels que sont le yin et le yang. Les causes du déséquilibre peuvent être internes, mais aussi externes via les modifications environnementales du climat, de la pollution...

#### Bilan énergétique

La médecine traditionnelle chinoise repose sur un examen clinique complet qui prend le temps de l'observation et de l'échange. « Dans le monde allopathique, le langage et la communication sont verrouillés, explique Bertrand Bimont. La consultation en médecine chinoise consiste à aborder tous les éléments, l'alimenta-

tion, le stress, les émotions afin de dresser un bilan énergétique. » La consultation se déroule généralement en quatre temps : la phase d'observation, l'examen olfactif, qui a tendance à tomber en désuétude, l'interrogatoire, qui met l'accent sur l'histoire personnelle du patient et la palpation avec notamment la prise de pouls qui est un élément important de la consultation, tout comme l'observation de la langue qui délivre également des renseignements précieux pour une analyse affinée.

#### Une pharmacopée ancestrale

La pharmacopée chinoise recèle quelques milliers de substances, dont environ 300 sont d'usage courant. Même si une grande partie des connaissances qui sont propres à cette pharmacopée découle d'une pratique traditionnelle populaire – avec des variations

d'une région à l'autre –, les médecins chinois ont accumulé un volumineux corpus de données au fil du temps. Aujourd'hui, la pharmacologie et la recherche continuent d'approfondir cette science, tandis que les praticiens contemporains élaborent de nouveaux traitements, de mieux en mieux adaptés aux maux de notre époque. La pharmacopée chinoise est donc une approche vivante. En Occident, son pic d'influence est restreint du fait des mesures de sécurité qui concernent toute mise en place d'un produit de santé sur le marché et surtout des difficultés pour trouver les bons composants sur le sol européen. La médecine chinoise tradi-





## QI GONG l'énergie en mouvement

Le Qi gong a su séduire les Français avec quelque 40 000 pratiquants. Cette discipline constitue une des branches de la médecine traditionnelle chinoise, à côté de l'acupuncture, des massages, de la pharmacopée et de la diététique. En Chine, il est surtout utilisé dans un but préventif pour rester en bonne santé, mais aussi à des fins curatives. « *Le leitmotiv du Qi gong est, mieux vaut prévenir que guérir, explique Maria Mauvoisin, pratiquante depuis 15 ans. C'est une discipline qui peut se pratiquer à tous âges, et qui vise avant tout à améliorer le bien-être physique et émotionnel en faisant circuler l'énergie dans les méridiens d'acupuncture.* » Tout comme les autres outils de la médecine chinoise, le Qi gong prend en compte le corps et l'esprit à travers des exercices doux mais qui permettent un travail en profondeur.

tionnelle pose cependant quelques problèmes pour la biodiversité puisqu'elle repose en outre sur des organes d'espèces en voie d'extinction.

### Le pouvoir des aiguilles

Allergies, aide à l'arrêt du tabac, migraines, douleurs... l'acupuncture peut répondre à différents besoins. En tant que MTC, l'acupuncture tient compte du corps et de l'esprit, de l'homme dans son environnement. L'énergie d'une personne en bonne santé vivant sainement circule harmonieusement, résultante du Yin et du Yang. Tout déséquilibre produit un « *embouteillage* », avec des vides, des ralentissements énergétiques ou des trop-pleins... Cela se traduit par des symptômes, douleurs, éternuements en salves, insomnies... Les acupuncteurs estiment que le revêtement cutané (comprenant notamment la peau) se comporte comme une énorme terminaison nerveuse qui transforme les excitations externes provoquées par les aiguilles en signaux internes générateurs de réactions. Les aiguilles sont donc placées en des points

précis, qui correspondent à des territoires bien déterminés. À côté des aiguilles indolores, l'acupuncteur peut avoir recours à une technique alternative, la moxibustion, qui consiste à stimuler les points d'acupuncture en les chauffant à l'aide de cônes ou de bâtonnets.

### Miroir dans l'assiette

Rien ne sert d'avaler des médicaments comme des bonbons si vous ne soignez pas votre alimentation dans un même temps! Si les règles élémentaires de nutrition sont solidement ancrées dans la culture asiatique, l'Occident a plutôt tendance à dériver du côté des excès en tout genre. La diététique de la médecine chinoise n'édicte pas un diktat fait d'interdits ou d'extravagances alimentaires. Elle rappelle simplement les bases d'un équilibre nutritionnel sur lequel s'appuyer au quotidien. Variez votre assiette au maximum pour apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin dans les bonnes proportions. Alternez une consommation d'aliments crus et cuits. Privilégiez de préférence les aliments frais et de saison. Chaque aliment possède des propriétés capables d'agir sur le corps et les maladies. Les menus se composent en prenant en compte le terrain nutritionnel de chacun.

### La médecine chinoise à l'hôpital

Acupuncture, massages, « *pratiques psycho-corporelles* » comme le Qi Gong. Il y a encore quelques années, la présence de la médecine traditionnelle chinoise à l'hôpital aurait fait sourire. Voire, suscité l'indignation de certains soignants. Mais depuis deux ans, la mode de « *médecines complémentaires* »

arrive dans les hôpitaux publics. Après deux ans d'études sur le sujet, l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris a signé en 2011 un accord avec le ministère de la Santé chinois, pour développer des échanges bilatéraux en matière de médecine chinoise : acupuncture, hypnose, ostéopathie, massages complètent la prise en charge au sein des établissements. Leur développement fait même partie du plan stratégique 2010-2014. La médecine chinoise attire de plus en plus les Français, patients comme médecins. La Pitié-Salpêtrière a donc ouvert un centre dédié à cette pratique qui est actuellement utilisée en complément de la médecine conventionnelle pour lutter contre les effets secondaires des médicaments anti-cancéreux ou pour la réhabilitation de patients victimes d'un Accident Vasculaire Cérébral (AVC). ■

JE SURFE SUR...

- Médecine traditionnelle chinoise : [www.medecinechinoise.org](http://www.medecinechinoise.org)
- Pour trouver les produits de la pharmacopée chinoise : [www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr)

**e-santé.fr** Rendez-vous sur e-santé.fr pour retrouver une sélection d'articles de Côté Santé

