

# Médecine traditionnelle *chinoise*

## Une éco-médecine d'avenir

par Josette Chapellet

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine peu coûteuse, respectueuse de l'être humain et de l'environnement. Toutes ses facettes en font une médecine d'avenir, une éco-médecine.



crédit photo : J.R.

C'est en 2005, à la Faculté de Pharmacie de Paris, lors d'un Colloque réunissant les tenants de diverses médecines dites « alternatives » que le terme d'éco-médecine a vu le jour. Pour la plupart issues de traditions millénaires, respectueuses de l'individu et de son environnement, proposant des traitements naturels, les éco-médecines répondent à la définition de la santé proposée par l'OMS : « état de complet bien-être physique, mental et social, ne consistant pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. » Elles ont en commun les points suivants :

- Considérer le patient dans sa globalité physique et émotionnelle, en relation avec son environnement, tant naturel que social.

- Renforcer la santé et prévenir la maladie autant que la soigner.

- Intégrer le concept d'énergie vitale, donc de rééquilibrage énergétique.

- Proposer des traitements naturels répondant au principe d'Hippocrate : « primum non nocere », soit « ne pas nuire, ni au patient ni à son environnement ».

- Enfin, être peu coûteuses.

### *La MTC, une éco-médecine remarquable*

Puisant dans une tradition ancestrale, mais très adaptée au monde moderne, la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) remplit parfaitement les différents critères définissant les éco-médecines. La MTC a en effet placé l'Homme

entre le Ciel et la Terre. Il reçoit à la fois les énergies du Ciel Yang (influence du cosmos, des climats, etc.) et de la Terre Yin (influence de l'environnement, alimentation tirée de la terre, des courants cosmo-telluriques, etc.). D'une patiente observation de la nature ont ainsi découlé les théories fondatrices de la MTC: la théorie du Yin-Yang et celle des Cinq Mouvements. Considérant l'homme comme un microcosme dans le macrocosme, la MTC s'est attachée à rechercher les similitudes entre le corps humain et son environnement naturel. Ainsi l'homme peut être vu comme un paysage, avec ses montagnes, ses vallées, ses cours d'eau, sa végétation, ses courants souterrains, les circuits qu'emprunte le vent pour circuler. Il a ses périodes ensoleillées ou pluvieuses, ses périodes ou ses régions enclines à la sécheresse ou à l'humidité, au froid ou à la chaleur. Il a également ses propres orages et ses tempêtes, ses ouragans et ses tsunamis dévastateurs.

### *L'homme, un univers à part entière*

Intimement lié à son environnement et soumis à ses influences, l'homme est donc considéré comme un univers à part entière, chaque partie interagissant avec les autres. Impossible donc de s'attacher à un symptôme dans le corps sans prendre en compte l'ensemble de ces informations. Prenons l'exemple d'une peau sèche. Est-elle liée à un environnement trop sec? A une maison climatisée? Auquel cas, de simples humidificateurs pourraient résoudre le problème. Est-ce lié à un manque d'eau dans le corps? Auquel cas, boire davantage pourrait être un bon remède. Le problème réside-t-il dans la façon dont le corps gère les liquides, une faille souterraine ou tout autre souci? Il faut dans ce cas réparer les fonctions, colmater la faille. Mais si la sécheresse ne se manifeste que dans une zone particulière, alors il faut rechercher quel cours d'eau dans le corps ne reçoit pas suffisamment d'eau ou est obstrué, à quel niveau et pourquoi. En MTC, on agit donc souvent en amont plutôt que localement.

### *Le corps et l'esprit sont indissociables*

En MTC, le corps et l'esprit ne peuvent être envisagés séparément. On ne peut même pas parler de relation corps-esprit, ils sont considérés comme une seule et même énergie: une énergie plus dense et matérialisée du corps (Terre) et une énergie plus subtile et invisible de l'esprit (Ciel) tout aussi agissantes. Ainsi toute émotion va agir sur le corps (psychosomatique), mais tout déséquilibre du corps peut tout aussi bien agir sur le psychisme (somato-psychique).

Vous vous sentez toujours irritable ou en colère? Il faut bien entendu en rechercher la cause dans votre relation avec l'extérieur ou avec vous-même. Mais si vous ne trouvez aucune

raison, il s'agit peut-être tout simplement d'un problème au niveau de l'énergie de votre foie. Rééquilibrer son énergie ou le soigner suffiront probablement pour retrouver votre bonne humeur.

La théorie des Cinq Mouvements (ou Cinq Eléments) illustre ainsi parfaitement ces relations entre macrocosme et microcosme. Le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau, qui représentent chacun une dynamique de l'énergie, correspondent aux saisons et aux climats dans la nature, mais aussi dans l'homme aux organes, aux différents tissus du corps, aux émotions, à l'alimentation, etc.

### *Améliorer la santé et prévenir la maladie*

Toujours à partir de l'observation de la nature, la MTC a développé au cours des siècles les méthodes d'amélioration de la santé et de prévention de la maladie, le « Yangsheng ». Si vous voulez un jardin harmonieux qui vous donne de belles fleurs, de bons fruits et légumes, vous savez qu'il vaut mieux l'entretenir régulièrement, amender le terrain, favoriser un ensoleillement favorable et un arrosage adapté plutôt que laisser se développer des végétaux souffreteux, ou pire, attendre qu'ils soient malades pour les traiter à coups de pesticides ou autre produits chimiques. Pourquoi agir différemment pour votre propre corps? Cultiver son corps autant que son esprit, faire une place tant à l'activité qu'au repos de façon équilibrée, savoir choisir ses aliments pour associer plaisir et santé, avoir une sexualité épanouie, sont les recettes d'une vie longue et heureuse. Et les moyens de se rééquilibrer au quotidien ne manquent pas: méditation, Qigong, diététique, tisanes, auto-massage, utilisation de la chaleur, la liste est longue.

### *Rééquilibrage énergétique*

Cette vision de l'homme constitué d'énergie plus ou moins matérialisée, pouvant subir des déséquilibres, place aussi la MTC au rang des médecines quantiques qui procèdent du principe que chacune de nos cellules émet une onde particulière. Cette énergie, toujours en mouvement, circule dans le corps à travers les méridiens, et peut être contactée au travers des points d'acupuncture. Si l'énergie et le sang circulent librement dans tous les méridiens, alors la maladie ne peut apparaître; si cette circulation est perturbée, la maladie s'installe. Cette vision très spécifique de la MTC permet non seulement d'expliquer l'apparition et le développement des maladies, mais aussi de donner les moyens d'agir pour aider le corps à retrouver son équilibre. Le *tuina* (massage traditionnel chinois), l'acupuncture, la moxibustion (application de chaleur sur des points ou des zones) et le Qigong sont les outils privilégiés de la MTC pour rétablir cet équilibre perturbé.

**On agit  
en amont  
plutôt que  
localement.**



### **PORTRAIT**

Praticienne, chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis pendant plusieurs années dans le cadre du D.U. « Santé et bien-être dans la pensée traditionnelle chinoise », Josette CHAPELLET a créé à Nice en 2005 l'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise « Les Arts du Tao ». Elle a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent », aux éditions Guy Trédaniel.



[jchapellet@aol.com](mailto:jchapellet@aol.com)  
[www.mtc-artsdutao.fr](http://www.mtc-artsdutao.fr)  
[www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)



La palpation des pouls fait partie du diagnostic chinois.

crédit photo: D.R.

### *Bianzheng, un diagnostic spécifique*

Si la douleur ou la maladie s'installe dans votre corps, la MTC apporte un regard original. Basé sur les quatre examens que sont l'observation, l'interrogatoire, la palpation et l'audition/olfaction, le diagnostic en médecine chinoise ne peut être comparé à celui de la médecine occidentale. Le praticien ne se contentera pas de scruter le symptôme ou même son origine. A travers l'ensemble des éléments recueillis par ces quatre examens, il recherchera tous les liens cachés entre ce symptôme, votre environnement et le fonctionnement de l'ensemble de votre corps: organes, méridiens, fonctions, tissus, vaisseaux. Mais également le lien avec vos émotions; c'est pourquoi l'écoute tient une place importante dans la consultation.

### *Des remèdes naturels*

Une fois ce diagnostic très spécifique établi, le praticien a le choix des modes de traitement: massage *tuina*, acupuncture et moxibustion, diétothérapie, herborlogie, Qigong. Le tout combiné à quelques conseils et exercices permet au patient d'être acteur de sa santé. Toutes ces méthodes de soin sont par ailleurs des méthodes naturelles qui ne font pas appel à la chimie moderne et ne génèrent pas de déchets toxiques. Elles ont très peu d'effets secondaires, et pratiquement pas d'effet iatrogène\*, ce qui n'est pas le cas d'un certain nombre de médicaments prescrits par la médecine moderne qu'une récente actualité a mis en lumière. La Médecine Traditionnelle Chinoise est donc une médecine respectueuse du patient et de l'environnement.

### *Une médecine peu coûteuse*

N'étant pas remboursée par la Sécurité sociale (sauf l'acupuncture pratiquée par les médecins), le choix de la MTC peut paraître coûteux

de prime abord. Mais c'est l'ensemble du parcours de santé qu'il faudrait prendre en compte pour évaluer son coût réel, tant pour le patient que pour la société: en mettant l'accent sur la prévention et le renforcement de l'énergie vitale, la Médecine Traditionnelle Chinoise permet au patient de revenir à l'état de santé. Elle élimine de nombreux troubles fonctionnels, permet la diminution des douleurs, l'atténuation et l'espace des crises dans les maladies chroniques, etc. D'où moins de visites chez le médecin, moins d'exams coûteux, moins de traitements médicamenteux, moins d'arrêts de travail. D'ailleurs, nombre de mutuelles de santé remboursent désormais partiellement ces soins.

### *Quelles perspectives pour la MTC?*

Elles sont nombreuses, notamment grâce à de récentes avancées institutionnelles. Citons-en quelques-unes.

■ L'UNICEF l'a classée en 2010 au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

■ L'OMS, qui recommandait en 2005 le recours au pluralisme thérapeutique par les « médecines complémentaires », a décidé en 2010 de développer une classification mondiale de la médecine traditionnelle afin d'en évaluer les bénéfices.

■ En France, le Centre d'Analyse Stratégique a publié en octobre 2012 la Note d'Analyse n°290 proposant les bases d'une réflexion sur l'intégration des médecines non conventionnelles et l'élaboration d'un label de thérapeute, dont la MTC.

■ L'acupuncture et le Qigong ont trouvé leur place dans les services de certains hôpitaux publics.

■ Des enseignements de MTC ont commencé à se développer à l'Université.

■ L'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC) œuvre depuis de nombreuses années à la structuration de la profession de praticien en MTC et à l'amélioration du niveau des formations. Elle a participé au sein de la CFMTC à l'élaboration du Manuel Qualité, Référentiel de la profession de praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise, qui a été remis au gouvernement en décembre dernier.

■ Mais surtout des patients de plus en plus nombreux ont recours au Qigong, au *tuina*, à l'acupuncture, à l'herborlogie chinoise, lui donnant ainsi une place de choix dans leur parcours de santé. Leur volonté d'être soignés autrement, les amène de plus en plus vers les éco-médecines dont la MTC est une parfaite illustration. ■

\* Se dit des troubles provoqués par un traitement médical ou un médicament.

**Toutes ces méthodes de soin sont naturelles.**