

李時珍

Crédit photo: R & S Michaud/Raphio/Seuil



Phytothérapie,

L'art des plantes médicinales.

par Patrick Stoltz

La plante médicinale accompagne et soulage les souffrances humaines depuis la nuit des temps. Prolongement de l'aliment, elle s'intègre naturellement dans l'arsenal des préparations du guérisseur et du chaman à côté des drogues «mystiques» utilisées pour la transe, et des poisons. C'est d'ailleurs également le cas chez nos amis animaux qui utilisent régulièrement les plantes pour se soigner, ce qui semble établir que l'usage thérapeutique de la plante est plutôt de l'ordre d'une règle «naturelle» que le résultat heureux d'une pratique expérimentale hasardeuse et incertaine.

Une connaissance atemporelle et universelle

La première pharmacopée attestée remonte au troisième millénaire avant l'ère chrétienne, elle suit plus ou moins l'apparition de l'écriture. La plante médicinale fait l'objet d'études et d'applications lettrées dès la plus haute antiquité sur tous les continents : l'Orient extrême et l'Asie

centrale, bien sûr, avec les médecines ayurvédique, chinoise, tibétaine, zoroastrienne, mongole, etc., dont les traces écrites les plus anciennes remontent au néolithique ; le Moyen-Orient avec, entre autres, la médecine égyptienne, dont les sources épigraphiques les plus anciennes datent des environs du 25^e siècle et, pour les papyrus médicaux, du 18^e siècle av. JC ; l'Afrique dont la riche pharmacopée traditionnelle reste employée de nos jours, bien que les données archéo-paléontologiques soient rares ; l'Europe méditerranéenne avec les civilisations préhelléniques et l'Europe occidentale pour laquelle les traces les plus anciennes ne sont pas écrites, mais constituées d'indices matériels comme le contenu du sac de voyage du célèbre Ötzi, chasseur égaré dans le massif alpin des Otztals entre l'Autriche et l'Italie il y a environ 5000 ans et retrouvé en 1991. Son équipement bien conservé contenait différentes plantes en guise de trousse de secours. Une antiquité similaire se dégage des découvertes effectuées sur

le continent américain, au nord comme au sud, avec les médecines amérindiennes, en Australie avec la culture aborigène, et en Polynésie. Aucun continent, aucune culture, ne semble avoir manqué de ce que nous appelons aujourd'hui phytothérapie et qui ne date donc pas d'hier.

Phytothérapie chinoise

En Chine même, les premières données épigraphiques sont les signes gravés sur tessons, entre 5000 et 3000 av. JC, de la culture de Yangshao. C'est principalement dans les gravures sur écailles et os utilisées pour la divination aux environs du 15^e siècle avant l'ère chrétienne que l'on trouve les premières références à l'emploi médical des plantes. Les exemplaires retrouvés traitent de divers sujets de préoccupations communs à l'humanité : va-t-il faire beau demain ? les récoltes seront-elles bonnes ? est-ce bien raisonnable d'acheter aujourd'hui le char à bœufs toutes options dont je rêve ? mon fils doit-il vraiment

épouser la fille de M. Zhang? etc., mais également de préoccupations spirituelles et médicales: que faire pour soulager les douleurs abdominales de ce patient? M. Li va-t-il guérir de sa maladie? doit-on employer l'éphèdre pour soigner ce mal? C'est là qu'apparaissent les premières indications connues de certaines substances comme le poisson pour soigner les douleurs abdominales, ou la jujube pour soigner le paludisme.

Une déferlante d'ouvrages

Les périodes historiques sont riches en documents sur la matière médicale. Divers ouvrages anciens d'intérêt plus général font référence à certaines notions de médecine et à l'emploi des plantes médicinales, particulièrement sous la dynastie des Zhou occidentaux (de -1066 à -771), dans le *Shang shu* (*Livre des Shang*), le *Zhou li* (*Rituel des Zhou*), le *Shi jing* (*Classique de la versification*), le *Shan hai jing* (*Classique des montagnes et des mers*), etc.. Le premier ouvrage spécifiquement médical connu est le *Huangdi Neijing Suwen Lingshu* (*Questions simples et Pivot spirituel du Classique interne de l'Empereur jaune*), compilation de textes dont la rédaction est datée de la période dite Zhan guo (des Royaumes combattants, soit entre -475 et -221). La place tenue par la pharmacopée y est relativement minime (13 formules et 26 produits médicinaux en tout).

Le premier ouvrage dédié au formulaire de pharmacopée est le *Wu shi er bing fang* (*Des cinquante-deux maladies et leur prescription*) trouvé dans la tombe de Mawangdui en 1975, et dont la rédaction est au moins contemporaine de celle du *Huangdi Neijing*, voire plus ancienne. Faute d'auteur connu, de par sa découverte trop récente, et bien qu'il présente 280 formules, 242 plantes médicinales, différentes affections relevant de la médecine interne, externe, gynécologique, pédiatrique et oto-rhino-laryngologique et de nombreuses formes galéniques, il n'a pas encore intégré la prestigieuse cohorte des classiques médicaux.

L'ouvrage réellement fondateur de la démarche diagnostique et de la réflexion thérapeutique est le *Shang Han lun* de Zhang Zhongjing, daté de

la fin des Han orientaux (vers 220). On considère traditionnellement que la première matière médicale stricto sensu est le *Shen nong ben cao jing* (*Classique de la matière médicale du Divin laboureur*) dont le titre exhale comme un parfum champêtre et que l'on date généralement de la période des dynasties Qin et Han occidentaux (entre -221 et -23), bien que le titre renvoie à l'empereur Shennong (env. 3400 av. J.C., si ce nom fait réellement référence à un personnage historique, ce qui est actuellement remis en cause).

Le rôle central de la phytothérapie dans la MTC

La matière a connu un développement ininterrompu au cours des siècles, dans le sillage des évolutions de la culture chinoise. Elle constitue aujourd'hui un corpus de connaissances théoriques et pratiques impressionnant (environ 12000 produits médicinaux – végétaux, minéraux et animaux - dont seuls 7925 sont officiellement recensés dans la dernière édition parue de la Pharmacopée nationale chinoise).

Le moyen le plus efficace?

La médecine chinoise unifie dans un corpus théorique commun différentes pratiques thérapeutiques dont les plus connues (en France) ont été, dans l'ordre chronologique, l'acupuncture, les massages, la pharmacopée et les exercices (qigong).

Dans cet arsenal thérapeutique, chaque technique présente des indications spécifiques et des indications communes. On peut par exemple très bien envisager de traiter des maux d'estomac par l'acupuncture, la phytothérapie, le massage, voire les exercices, avec des résultats excellents dans tous les cas. Dans certaines situations, cependant, l'emploi de la phytothérapie est indispensable. C'est le cas, par exemple de toutes les affections, dès lors qu'elles remettent en

cause de manière importante l'activité des systèmes fonctionnels, soit par leur virulence, soit par leur complexité, soit par leur gravité (une bronchite pourra être traitée avec succès par l'acupuncture seule, mais la pneumonie, par exemple, devra impérativement faire l'objet d'un

Il existe 12000 produits médicinaux recensés dans la pharmacopée chinoise.

traitement par les plantes, l'acupuncture étant alors, si elle est employée, un traitement adjuvant). La phytothérapie chinoise est, rappelons-le, une forme de traitement essentiellement allopathique, à quelques rares exceptions près, c'est-à-dire que l'affection est traitée par son contraire à dose proportionnée à la force du processus étiopathogénique ou des symptômes observés. On traitera, par exemple, une affection provoquée par ce que l'on appelle le froid externe (notion assez vaste qui concerne certes la notion de froid en tant que diminution de la température, mais également tout un ensemble d'agents pathogènes — virus, bactéries, etc. — dont la virulence augmente avec la diminution de la température, ou qui provoquent des tableaux cliniques semblables à ceux du froid: désir de chaleur, frissons, douleurs, fièvre, refroidissement, aggravation des symptômes à l'exposition au froid, amélioration à l'exposition à la chaleur, etc.) par des médicaments de nature chaude ou réchauffante administrés à dose suffisante pour «chasser» le froid de l'organisme (les substances alimentaires réchauffantes les plus connues sont — à part les alcools — la cannelle, le piment, les épices «chaudes», etc.).

Du diagnostic aux formules composées

L'autre caractéristique de la phytothérapie chinoise est l'emploi de formules composées dont chaque plante vise un effet spécifique découlant directement de principes thérapeutiques eux-mêmes issus en droite ligne du diagnostic différentiel des syndromes et de la maladie. Reprenons l'exemple du «coup de froid». En général, le tableau clinique se compose, outre les signes généraux de l'atteinte de froid vus ci-dessus, d'autres signes liés à l'action pathologique de l'agent morbide, quel qu'il soit, et qui peuvent,

selon les circonstances, la constitution, l'état émotionnel du patient, affecter plus particulièrement le nasopharynx (rhinite abondante, écoulement clair et fluide voire aqueux, éternuements), le pharynx (maux de gorge, douleur à la déglutition aggravée par l'ingestion de liquides froids, améliorée par l'ingestion de liquides chauds) ou les bronches (toux productive, mucosités blanches ou transparentes et fluides, dyspnée voire asthme dans les cas graves, etc.), entre autres. Ceci nous conduira, sur la base de l'atteinte de froid, à identifier une maladie (les noms chinois des maladies diffèrent quelque peu de ceux de la nosologie moderne) : rhinite aiguë, blocage de la gorge (angine) ou toux (ce terme couvre entre autres ce que l'on appelle ici bronchite aiguë). Le diagnostic étant posé — c'est-à-dire la maladie : toux, et le syndrome : agression par le vent et le froid —, on pourra choisir une association de plantes adaptée. Si les manifestations locales secondaires (nez, gorge, bronches) sont peu marquées ou absentes, la formule visera uniquement à évacuer l'agent pathogène froid (cela se fait en général par la diaphorèse, en bref on fait «suer» le patient), ce qui permettra de stopper le mécanisme invasif et pathologique. Cela suffira en général à guérir complètement le patient, mais il faudra alors mettre en place un niveau supplémentaire de diagnostic différentiel, selon que le patient transpire déjà ou pas, pour choisir une formule diaphorétique forte ou légère afin d'éviter une hypersudation qui risquerait de provoquer un état de choc. Si l'atteinte locale est particulièrement marquée, il faudra alors que l'association comporte des plantes agissant directement sur la zone concernée avec toujours cette qualité chaude nécessaire au traitement du froid.

Bien que n'étant pas le seul outil de l'arsenal thérapeutique de la MTC, la pharmacopée en constitue l'élément central. La composition de la prescription obéit à des règles formelles en relation étroite avec le tableau clinique et la cause de l'affection. C'est l'une des originalités de l'art médical traditionnel chinois. Ce bref survol de la pharmacopée chinoise n'est bien sûr qu'une ébauche qui mériterait un sérieux approfondissement. J'espère néanmoins ami lecteur qu'il a éclairé un tant soit peu ta lanterne. ■

Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

Tuina,

L'art du massage chinois.

par Jean-Pierre Krasensky

La médecine traditionnelle chinoise a toujours eu une grande considération pour le massage, *tui na* — dont l'idéogramme signifie «la main légère et libre comme l'oiseau»—. La technique du massage énergétique est même une partie importante de l'arsenal thérapeutique de la médecine chinoise actuelle, même si son utilisation reste moins connue en France que l'acupuncture. Son objectif principal est de maintenir ou rétablir une bonne circulation énergétique.

Avant tout, le diagnostic

Le tuina faisant partie intégrante de la M.T.C., sa pratique répond donc à un protocole identique de traitement basé sur un même protocole de diagnostic. Celui-ci est une phase très importante en M.T.C., car il est dit que de poser un bon diagnostic, c'est déjà avoir fait la moitié du traitement. Comme la M.T.C tient compte de l'individu dans sa globalité, il ne suffit pas de tenir compte du symptôme présent

de la maladie, mais de considérer celui-ci comme le dernier maillon de l'évolution de la maladie. Le diagnostic demande donc une étude générale du malade, tant au point de vue de l'état du physique externe que de l'état du physique interne. Mais il faut aussi étudier ses réactions diverses, sa manière de vivre, ses rapports avec le monde qui l'entoure, ses habitudes psychologiques, voire même spirituelles. Il faudra faire aussi l'histoire le plus exact possible de la maladie pour savoir l'évolution qu'a suivie celle-ci, afin d'aller en chercher l'origine et donc les causes premières. Car lorsqu'un organe est malade, ce n'est peut-être pas lui qu'il faut soigner, son déséquilibre n'étant peut-être que la conséquence du déséquilibre d'un autre organe.

Ses 4 phases

Le diagnostic comprend 4 phases :

- l'observation, où l'on notera la constitution, la morphologie, les attitudes et gestes, le teint, l'examen des yeux, de la langue, etc.
- l'audition, où l'on étudiera la voix,

les bruits thoraciques et abdominaux et des autres parties du corps ;

- l'interrogatoire, où l'on se renseigne sur les troubles, le moment de leur apparition, les périodes d'aggravation ou de rémission, les antécédents, etc. ;
- la palpation, où l'on étudie chaque zone corporelle en y testant la chaleur, la souplesse, la résistance, etc. Cette phase comprend aussi la palpation des pouls, phase importante de l'examen.

Les 8 principes

Le diagnostic se fonde également sur 8 principes que sont :

- le yin-yang : on doit distinguer l'état yin-yang général de la personne, et l'état yin-yang local, c'est-à-dire de l'endroit où se trouve le symptôme.
- le superficiel-profond : une maladie peut être localisée sur le plan superficiel, encore nommé l'avers, *biao*, ou en profondeur, revers, *li*.
- le vide-plénitude : en M.T.C., l'état d'insuffisance est appelé vide, l'état de surabondance est appelé plénitude. Le vide provoque des signes d'hypoactivité, et la plénitude provoque des signes d'hyperactivité. Chacun des

éléments, et donc les organes qui leur correspondent, peut se trouver en vide d'énergie, ou au contraire en plénitude, indépendamment des horaires de plénitude ou du cycle des saisons. Ceci se caractérise par certains symptômes qu'il faut rechercher pendant l'examen pour rétablir ensuite l'équilibre normal par le massage.

Tuina signifie : «la main légère et libre comme l'oiseau».

- le froid-chaud : cette notion touche la circulation sanguine dans l'organisme, car c'est elle qui assure la thermorégulation du corps.

La maladie du froid est due, soit à la présence d'une énergie perverse externe telle que le vent, le froid, l'humidité, soit à un état pathologique de vide de qi, ou de vide de yang, ceci d'une manière locale ou générale, soit encore à une réaction à un facteur ayant provoqué le chaud interne.

La maladie du chaud est due, soit à la présence d'une énergie perverse externe comme la chaleur, la sécheresse, le vent, ou l'humidité, soit à la réaction à un facteur externe ou interne ayant provoqué un froid interne.

L'état psychologique

Pour compléter le tableau clinique, il faudra également étudier l'état psychologique du patient et l'équilibrer. La M.T.C. divise l'esprit en 5 composants, dont chacun correspond à un des 5 éléments, donc à un des 5 organes.

Le *shen* correspond au feu-cœur : c'est l'intelligence, le conscient.

Le *yi* correspond à la terre-rate : c'est la pensée, la raison, la mémoire.

Le *po* correspond au métal-poumon : il représente l'inconscient et le sub-

conscient. Le *zhe* correspond à l'eau-rein : c'est l'énergie mentale liée à la force de caractère. Et le *hun* correspond au bois-foie : c'est l'intuition, la perception, l'imagination.

Après toutes ces observations, le praticien est en mesure de dresser un tableau global de l'état de santé du malade. Il est alors à même de savoir où se trouvent les déséquilibres et les origines de la maladie. Il peut donc en toute connaissance de cause établir le plan de traitement et savoir quels types de massage il va employer et à quels endroits.

Son rôle sera donc de disperser l'énergie là où elle est en excès, de la tonifier là où elle manque, la prenant «là» pour l'amener «ici» en suivant les trajets énergétiques, en provoquant de la chaleur là où c'est froid, et en rafraîchissant là où c'est trop chaud, en aidant le sang à circuler là où il est bloqué, etc.

Les techniques

De nos jours, il existe de nombreux outils ou appareils pour masser, type rouleaux de bois, boules en bois, plastique, jade, appareils électriques, etc., mais l'élément de base reste encore et restera toujours, je pense, la main, cet outil qu'utilisaient déjà les médecins chinois il y a 5000 ans. La main est capable de toucher, de sentir l'énergie, les blocages, la chaleur ou le froid. C'est un outil extraordinaire de «communication» entre le soignant et le soigné qu'aucun appareil n'est prêt de remplacer.

Toutes les parties de la main sont utiles pour le massage, depuis le bout des doigts jusqu'au poignet, en passant par l'ongle, la pulpe des doigts, les articulations phalangiennes, la paume, le dos, etc. Mais si la main reste le principal instrument de massage, il faut compter sur d'autres parties du corps telles que le coude, les pieds, les avant-bras, les poings fermés, etc.

Ainsi, selon certains grands maîtres de M.T.C., il existe plus de 120

Il existerait plus de 120 manœuvres différentes de massage.

manœuvres différentes de

massage, appelées *fa*.

Chacune est bien définie selon sa durée, son amplitude d'application, sa direction, sa localisation, l'effet désiré, et bien d'autres caractéristiques encore.

Les mouvements

Le praticien, pour donner plus d'efficacité à son massage, doit se mettre en accord avec la personne qu'il masse, en coordonnant sa respiration (le souffle vital) avec celle du sujet qu'il masse. Il doit tenir compte également de la constitution physique du sujet, ainsi que de sa sensibilité. Chaque technique utilise différentes sortes de mouvements : pousser pour disperser l'énergie ; frotter pour provoquer de la chaleur localement et faire venir l'énergie ; pincer pour débloquer localement un nœud énergétique, pétrir et malaxer qui ont le même effet que le

UN PEU D'HISTOIRE...

Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3^e siècle avant notre ère, relatent déjà l'utilisation des massages. C'est le Nei Jing, Le Classique interne de l'Empereur Jaune, qui établira les bases théoriques et pratiques de la physiologie énergétique et des traitements en médecine chinoise, en y incluant les massages et autres techniques manuelles. Hua Tuo, célèbre médecin, mettra en place au 3^e siècle les traitements par les exercices gymniques et par les massages qui, à cette époque, sont connus pour mettre en mouvement l'énergie, dissiper les stases et libérer les méridiens. Le massage chinois s'appelle alors an mo, qui signifie «presser» et «frictionner».

Dominique Casay's

pincement, mais sur une zone plus étendue; étirer pour faire circuler l'énergie le long d'un trajet donné, un méridien par exemple; vibrer pour disperser; soulever pour décoller des tissus qui adhèrent entre eux; percuter pour avoir une action en profondeur; secouer pour faire circuler l'énergie dans un ou plusieurs méridiens; rouler pour débloquent et mettre en circulation l'énergie; presser en mouvement vertical ou circulaire.

En règle générale, il faut savoir que les mouvements lents tonifient, donc concentrent l'énergie, et qu'au contraire les mouvements rapides dispersent, donc enlèvent les blocages et remettent le qi en mouvement.

Certaines de ces techniques demandent un travail assidu pour en acquérir le geste juste et parfait. C'est dans la précision de ces gestes et leur bonne application que réside le bon résultat du traitement.

Le traitement

Les bases principales de la M.T.C. vont consister à traiter avant tout les points *yu* (points situés dans le dos, le long de la colonne vertébrale, sur le méridien de la vessie) pour équilibrer les organes (*tsang*), et les points *mo*, (points situés sur la face antérieure du thorax et de l'abdomen) pour équilibrer les viscères (*fou*), et enfin à masser les méridiens (*ch'ing*) pour faire circuler l'énergie.

Pour cela, il existe les auto-massages que chacun peut pratiquer régulièrement chez lui pour entretenir sa santé, ou pour soigner certaines affections bénignes de tous les jours. Il existe aussi un massage général externe du corps qui est souvent pratiqué à la première séance, car il sert aussi en quelque sorte de diagnostic. Ajoutons les techniques de massage interne qui nécessitent des connaissances médicales et anatomiques, et enfin des massages spécifiques pour traiter les affections les plus courantes, sachant toutefois que ces massages de base doivent être adaptés à chacun en fonction de la cause du déséquilibre énergétique de la personne, et de ce déséquilibre lui-même qui peut varier d'une personne à l'autre, en fonction du diagnostic. —■



Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

MOXAS ET MOXIBUSTION

Le mot moxa vient du japonais *mogusha*, ou *mokusa*, forme contractée de l'expression "moe kusa" : «brûler de l'herbe». Et la moxibustion est l'acte de «brûler du moxa», en règle générale de l'armoise séchée sur, ou au-dessus, de certaines zones du corps humain, et la plupart du temps, sur des points d'acupuncture.

Les moxas ont entre autres propriétés celles de réchauffer et de chasser l'humidité.

Quant à l'armoise (*artemisia vulgaris*), utilisée pour les moxas, c'est une de ces «mauvaises herbes» que l'on peut trouver sur le bord des chemins. A noter que la meilleure armoise pour la moxibustion doit avoir séché durant au moins trois ans.

Il existe diverses méthodes traditionnelles de moxibustion :

- les moxas directs (*ai zhu jiu*) : on brûle de l'armoise directement sur la peau. Soit l'utilisateur arrête avant apparition de brûlure, soit il continue volontairement.
- les moxas indirects (*jian jie jiu*) : de l'armoise est posée sur une rondelle de gingembre, d'ail ou sur du sel, et brûlée. Indiquée pour les problèmes gastro-intestinaux importants.
- moxas avec aiguille (*wen he jiu*) : l'armoise est utilisée pour chauffer l'aiguille.

Philippe Aspe