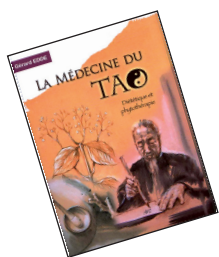


# Votre constitution taoïste

## Chaud ou froid ? Plénitude ou déficience du foie ?

par Gérard Edde, d'après son ouvrage  
« La médecine du Tao » paru aux Editions de l'Eveil

Gérard Edde, expert de la culture taoïste, vous donne quelques pistes pour que chacun puisse découvrir sa constitution dominante\*.



Peu développée dans le domaine particulier de l'acupuncture, l'étude de la constitution se révèle une aide appréciable dans le domaine de l'herboristerie et de la diététique chinoise. Il s'agit de déterminer quelle est la constitution dominante du patient: chaud ou froid, ou, dans les cas plus marqués, déficient ou plein. Une application évidente de cette analyse est l'individualisation de l'alimentation: par exemple, untel se trouve calmé ou dispos après avoir mangé quelques poires alors que tel autre sera pris de légères douleurs abdominales qui déclencheront une colique. Le premier avait une constitution chaude et le deuxième une constitution froide. Pour déterminer une constitution, rien de plus simple: sélectionnez dans les deux tableaux suivants les « définitions » qui vous correspondent le mieux et faites le total en donnant un point par réponse affirmative. La constitution dominante sera celle qui totalisera le plus grand nombre de points. Les thérapeutes japonais ont développé plus avant le système d'observation suggéré dans le *Nei Jing*. D'après le paysage énergétique de chaque organe, ils ont inclus l'étude suivante dans le système de traitement se basant sur les Cinq Eléments. Les différentes constitutions que nous exposons ci-après sont déterminées par les énergies prénatales.



crédit illustrations: « La médecine du Tao » - Editions de l'Eveil



### Le type « plénitude du foie »

De façon générale, l'entêtement et l'amour de l'indépendance caractérisent les personnes de cette constitution. Ces mêmes personnes déploient une endurance pugnace dans les choses entreprises. Physiquement, elles développent un stress musculaire chronique et sont les proies potentielles de l'apoplexie, l'ulcère de l'estomac et de nombreux problèmes nerveux, notamment au niveau des intestins. Ces personnes mangent et travaillent beaucoup.

### Le type « déficience du foie »

Le calme, la sensibilité émotionnelle physique rehaussée d'une énergie stable dépeignent cette constitution. L'individu réfléchit beaucoup et s'enferme dans un état permanent d'irritabilité et de nervosité.

### Le type « plénitude la rate »

Un corps gras voire obèse ainsi qu'un teint un peu jaune caractérisent cette constitution. L'amour pour les viandes, les sucreries, l'attachement excessif à la nourriture, aux grands repas. Les personnes dépendantes de cette constitution parlent beaucoup, manquent de volonté et ont du mal à prendre une décision.

### Le type « déficience de la rate »

Le corps est mince, le teint est jaune. L'estomac et les intestins génèrent des troubles chroniques.

### Le type « plénitude des poumons »

Le teint pâle et un corps gras caractérisent cette constitution. L'estomac et les intestins sont forts. L'individu de cette catégorie est très sociable malgré une personnalité assez ferme.

### Le type « déficience des poumons »

La personne est maigre. La prise de décision est rapide.

### Le type « plénitude des reins »

Un corps gras, des épaules contractées, un caractère fort et sévère. Les personnes sont

cependant sociables, travaillent beaucoup pendant leur vie courte mais bien pleine.

### Le type « déficience des reins »

Les personnes sont maigres, ont un estomac et des intestins forts. Elles développent des problèmes respiratoires, des maladies urinaires et des troubles circulatoires. De façon générale, elles déploient une énergie forte sur la fin de leur vie.

### Le type « plénitude du cœur »

Ce sont des individus méticuleux, doux, recherchant sans cesse la clarté et la connaissance. Ils sont maigres, ont un teint bien coloré parfois rouge.

### Le type « déficience du cœur »

Le teint est très coloré mais devient pâle quand la maladie apparaît. Ce type maigre est doté d'une certaine souplesse articulaire. Extrêmement sensibles, égocentriques, solitaires et dotés d'une forte volonté. ☯

\* NDLR : ces éléments ne sauraient bien sûr se substituer à un diagnostic pratiqué par un spécialiste en médecine chinoise.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## CONSTITUTION CHAUDE OU FROIDE ?

OBSERVATION	SIGNES DU FROID	SIGNES DU CHAUD
<b>Teint</b>	Pâle (avec toutes les nuances)	Plutôt rouge ou coloré, yeux rouges
<b>Sensations</b>	Froid aux mains et aux pieds, frileux	Eventuellement chaud aux mains et aux pieds Non frileux, craint la chaleur
<b>Alimentation</b>	Aime le chaud (boissons et mets)	Aime le froid (boissons et mets)
<b>Bouche</b>	Salive abondante	Sèche, peu de salive
<b>Rhumes</b>	Crachats blanchâtres	Crachats jaunâtres et bruns
<b>Selles</b>	Un peu liquides, sans forme	Dures ou sèches, parfois douloureuses
<b>Langue</b>	Voile blanc léger sur la langue, langue humide	Langue sèche, éventuellement voile jaunes
<b>Comportement</b>	Calme et silencieux	Parle beaucoup, puis se fatigue
<b>Pouls</b>	Lent	Rapide
<b>Règles</b>	Troubles et sombres	Clares et rouge vif

## CONSTITUTION VIDE OU PLEINE ?

OBSERVATION	DEFICIENT	EXCESSIF
<b>Etat général</b>	Plus ou moins fatigué, aime se coucher, mélancolique, manque de force	Excité, plein d'allant, agité, parfois hystérique
<b>Sensations</b>	Mains et pieds froids	Normal ou beaucoup de fièvre en cas de grippe
<b>Selles</b>	Diarrhée, selles malodorantes, nourriture non digérée	Constipation chronique, odeurs parfois fortes, hémorroïdes
<b>Urine</b>	Fréquente et abondante	Peu d'urine, parfois assez colorée
<b>Transpiration</b>	Surtout la nuit	Peu de transpiration
<b>Maladies</b>	Chroniques	Aiguës
<b>Digestion</b>	Se sent mieux après les repas	Se sent moins bien après les repas
<b>Langue</b>	Peu colorée avec un petit voile blanc	Pourpre après voile épais et sale
<b>Pouls</b>	Faible	Fort
<b>Règles</b>	Légères, peu colorées, douleurs après les règles	Lourdes et sombres, douleurs avant les règles



### PORTRAIT

Diplômé en études chinoises de l'université de Taipei et de Vancouver, il enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang. Il a été formé en Asie et en Europe avec de nombreux experts (acupuncture, ayurvéda, etc.). Membre de la Société des Gens de Lettres depuis 1981, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé. Il dirige aujourd'hui l'Ecole « Dragon Céleste ».