Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

Guide pour prendre soin de vous et conseiller vos patients

élaboré à l'occasion de la mise en place de la Plateforme Elise Care - avril 2020

Vous trouverez dans ce volet des conseils issus de la médecine chinoise pour prendre soin de vous et conseiller vos patients. Ils ne remplacent en aucun cas les mesures de sécurité et les gestes barrières indispensables en cette période épidémique. Des automassages, des recettes simples de diétothérapie, de « petites décoctions de plantes », des huiles essentielles, voici de quoi vous aider quotidiennement. *Les points et automassages en visuel se trouvent en annexe.*

- Les automassages : avec un ou plusieurs doigts, la paume, le poing, le tranchant de la main.
  - Pour tonifier, masser dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour disperser, masser dans le sens inverse des aiguilles d'une montre,
  - Adopter une position confortable, se détendre, respirer posément,
  - Fréquence 3 fois par jour (environ 300 fois, 3 mn), selon l'intensité des inconforts.

- Utilisation des moxas sur les points d'acupuncture : les points d'acupuncture peuvent être massés et ils peuvent être chauffés avec un bâton de moxa.
  - On peut chauffer 10 à 15 mn à une distance permettant de sentir les bienfaits de la chaleur jusqu'à rougissement de la peau sans en arriver à la sensation de brûlure,
  - Ne pas utiliser de moxa en cas de fièvre.

- Les plantes en « petite décoction » : mettre dans une casserole la ou les plantes sélectionnées en les recouvrant largement d'eau.
  - Portez le mélange eau + plantes à ébullition,
  - À partir du commencement de l'ébullition, comptez encore dix minutes de temps en laissant le mélange chauffer à petits bouillons.

- Les fleurs et feuilles s'utilisent en infusion (eau bouillante versée sur les plantes), mais nous vous l'indiquons si besoin.

Vous pouvez vous procurer plantes et moxas dans les fournisseurs de pharmacopée chinoise.... ou dans les lieux de ventes de fruits et légumes.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél. : 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail : info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET : 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

Sommaire

Sommaire 2
1ère partie : fatigue, sommeil, peur, concentration 3
1. Je suis épuisé(e) 3
2. Sommeil 5
3. J'ai peur (je me sens irritable, je pleure facilement, je me sens oppressé) 6
4. J'ai des pertes de mémoire, du mal à me concentrer 7
2ème partie : maux de tête, nausées, vomissement, acidité 8
1. Maux de tête 8
2. J'ai des nausées, des vomissements 9
3. J'ai des remontées acides 11
3ème partie : transit, hémorroïdes, appétit 12
1. J'ai un transit perturbé 12
2. J'ai des hémorroïdes 14
3. Je n'ai plus d'appétit (ou bien je mange davantage) 14
4ème partie : douleurs articulaires 15
J'ai des douleurs articulaires / mes douleurs sont majorées car je ne peux pas prendre d'AINS 15
5ème partie : J'ai mal à la gorge 17
6ème partie : toux 18
1. Toux grasse 18
2. Toux sèche 19
3. Toux avec dyspnée, souffle court, aggravée à la fatigue et au mouvement 19
7ème partie : urticaire, eczema 21
8ème partie : booster son système immunitaire 22

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

1ère partie : fatigue, sommeil, peur, concentration

1. Je suis épuisé(e)

a) L'exercice me fait du bien / Je n'arrive plus à bouger / J'ai le souffle court

Conseils alimentaires :

- éviter les aliments lourds, riches, le grignotage, les aliments crus, froids et glacés, les produits laitiers et les sucres ;
- bien mastiquer, manger léger le soir, ne pas boire avant le repas, plutôt une boisson chaude après.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature froide et fraîche, de saveur acide, favoriser les aliments de saveur piquante, douce, insipide ;
- aliments favorables : Caille, azuki, radis, poireau, navet, ail, oignon, gingembre, ciboule, cardamome, muscade, poivre, kumquat, datte, menthe, fleur d'oranger, thym ;
- recettes de diétothérapie : soupe de courge au poulet, bœuf sauté aux navets.

Petites décoctions, plantes favorables : peau de mandarine *chenpi* (ou à défaut la peau séchée d'une orange bio).

b) Le moindre exercice m'épuise encore plus

Conseils alimentaires :

- éviter les repas trop copieux, riches, les aliments crus, glacés, le grignotage ;
- manger léger, favoriser les jus de fruits ou de légumes, les soupes, les bouillons et gruaux, très reconstituants.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature fraîche et froide, de saveur amère ou piquante, préférer les aliments de saveur douce, de saveur salée ;
- aliments favorables : gruau de riz, bouillon de viande, crevette, lait de brebis ou de chèvre, riz, avoine, millet, igname, poireau, pleurote, cèpe, champignon parfumé, brocoli, raisin, fruits secs, pistache, noix, persil ;
- recettes de diétothérapie :
    - Gruau de riz = Cuire 1 dose de riz dans 10 doses d'eau (ex 1 verre de riz pour 10 verres d'eau) pendant 1 à 2 h, consommer tiède. Le gruau de riz peut s'agrémenter de toutes sortes d'aliments complémentaires, sucrés ou salés, qu'on ajoute soit en début de

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

cuisson s'ils nécessitent une cuisson longue comme des châtaignes, des fruits secs ou des racines, ou à la fin pour les plantes aromatiques comme la menthe ;

- bouillon de poule, gruau aux raisins secs, gruau de riz glutineux aux jujubes.

Petites décoctions, plantes favorables : racine d'astragale *huangqi*, jujube *dazao*, igname *shanyao*, ginseng *renshen*.

c) J'ai le souffle court

Conseils alimentaires :

- éviter les aliments copieux, riches, les aliments crus, glacés, le grignotage ;
- favoriser une alimentation légère, et bien mastiquer.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature froide ou fraîche, de saveur piquante prononcée, favoriser des aliments de nature neutre et tiède, de saveur douce et acide ;
- aliments favorables : riz glutineux, chou-fleur, noix, châtaignes fruits rouges, raisin, raisins secs, fruits secs en général, jujubes rouges, champignons noirs, thé noir ;
- recettes de diétothérapie :
  - gruau de riz + noix + châtaignes ou jujubes, ou baies de goji ;
  - gruau de riz : cuire 1 dose de riz dans 10 doses d'eau (ex 1 verre de riz pour 10 verres d'eau) pendant 1 à 2 h, consommer tiède. Le gruau de riz peut s'agrémenter de toutes sortes d'aliments complémentaires, sucrés ou salés, qu'on ajoute soit en début de cuisson s'ils nécessitent une cuisson longue comme des châtaignes, des fruits secs ou des racines, ou à la fin pour les plantes aromatiques comme la menthe.

Petites décoctions, plantes favorables : racine d'astragale *huangqi*, ginseng *renshen*.

Automassages :

- RM6 QIHAI moxa possible ;
- 36E ZUSANLI, moxa possible ;
- 20 BAIHUI ;
- RM4 GUANYUAN (ouverture des sources, donc de nos réserves) massage jusqu'à réchauffement au doigt ou avec moxa ;
- RM17 DANZHONG appliquer la poire de douche le matin lorsque vous êtes sous la douche: laisser le jet d'eau sur ce point pendant 3 min sur ce point situé sur le torse, entre les deux seins.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

2. Sommeil

a) J'ai du mal à m'endormir, ensuite je dors

Conseils alimentaires :

- éviter une alimentation trop copieuse, riche, des aliments crus, froid et glacés, le grignotage, les repas pris tard le soir, les toniques le soir (café, thé, sodas), les épices et l'alcool qui agitent l'esprit ;
- favoriser une alimentation légère, surtout le soir, bien mastiquer.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature trop chaude ou trop froide, de saveur piquante, préférer des aliments de nature neutre et tiède, de saveur douce ;
- aliments favorables : blé, lentilles, jaune d'œuf, poulet, coquilles St Jacques, céleri, artichaut, carotte, épinard, raisin, litchi, menthe, fleur d'oranger, longanes ;
- recettes de diétothérapie : gruau de riz aux longanes et baies de goji.

Petites décoction, plantes favorables : 2 ou 3 longanes *longyanrou* ou graines de lotus *lianzi*, feuilles de verveine en infusion, fleurs de camomille en infusion, 2 ou 3 boutons de rose.

b) J'ai du mal à m'endormir et me réveille constamment

Conseils alimentaires :

- éviter une alimentation trop copieuse, grasse et sucrée, les aliments crus et froids, le grignotage, les toniques le soir (café, thé, sodas), les épices et l'alcool qui agitent l'esprit ;
- favoriser une alimentation légère surtout le soir.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature chaude, de saveur piquante, préférer des aliments de nature neutre, fraiche et tiède, de saveur douce, un peu de saveur acide et de saveur salée ;
- aliments favorables : millet, canard, algues, huîtres, coquilles st Jacques, céleri, artichaut, mûres séchées ;
- recettes de diétothérapie : poire pour calmer l'esprit (creuser la poire, remplir le cœur de graines de jujubes sauvages et de sucre candi, faire cuire à la vapeur et retirer les graines avant de les manger).

Petites décoctions, plantes favorables : longanes *longyanrou*, graines de lotus *lianzi*, mûres séchées *sangshen*.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

c) Je m'endors de fatigue et me réveille dans la nuit avec des pensées qui tournent en boucle et m'empêchent de me rendormir

Conseils alimentaires :

- éviter une alimentation trop copieuse, grasse et sucrée, des aliments crus et froids, glacés, le grignotage. Eviter les épices et l'alcool qui échauffent l'esprit, les toniques le soir (café, thé, sodas) ;
- favoriser une alimentation légère, particulièrement le soir où le repas doit être pris le plus tôt possible pour être digéré avant le coucher.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature trop froide ou trop chaude, les aliments de saveur acide, favoriser les aliments de nature neutre, de saveur piquante et douce ;
- aliments favorables : millet, navet, fenouil, muscade, cumin, germe de blé ;
- recette de diétothérapie : cuire à feu doux dans une tasse d'eau 15g de millet, réduire l'eau de cuisson de moitié, boire et manger les graines avant le coucher.

Petites décoctions, plantes favorables : peau de mandarine séchée *chenpi* (une cuillère à soupe), 3 ou 4 fruits d'azerole-aubépine *shanzha*, une cuillère à soupe de sésame noir *heizhima* ajoutée aux aliments (yaourt de soja ou compote par exemple).

Automassages :

- C7 SHENMEN ;
- ANMIAN ;
- YINTANG ;
- le massage de YONGCHUAN Rns1 est très intéressant : poser un pied sur la jambe opposée, prendre à pleine main le gros orteil et avec le tranchant de la main opposée « scier » la voûte plantaire ;
- le massage des poignets en cercle est aussi bien apaisant ;
- la posture allongée dans son lit une main sur le ventre, l'autre sur le sternum permet de respirer bien calmement ;
- bain de pieds chaud avant le coucher pour ceux et celles qui ont les pieds froids.

3. J'ai peur (je me sens irritable, je pleure facilement, je me sens oppressé)

Conseils alimentaires :

- aliments favorables palpitations : litchi, longane, raisin, alcool, œuf de caille, canard, huître.

Automassages :

- C7 SHEN MEN ;

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

- C6 YINXI surtout si état de crise, en dispersion à contresens du sens des aiguilles ;
- C6 YINXI, XI du SHAO YIN : surtout en cas de crise avec massage à contre-sens du sens des aiguilles ;
- MC 3 QUZE ;
- MC 4 XIMEN ;
- F5 LIGOU ;
- Rns4 DAZHONG pour calmer la peur de la maladie et renforcer notre désir de vivre ;
- joindre les deux mains et poser l'extrémité du pouce sur le point DALING MC7 du poignet opposé ;
- en cas de souffle court : RM 17 DANZHONG (3 mn avec la poire de douche).

4. J'ai des pertes de mémoire, du mal à me concentrer

Conseils alimentaires :

- aliments favorables anémie : épinards, litchi, longane, mûre, œuf de caille, vin, canne à sucre ;
- aliments favorables vertiges : céleri, épinards, mûre, vin, pignon, tournesol, œuf, canard, porc, moule, seiche ;

Automassages :

- E 36 ZUSANLI ;
- RT 6 SANYINJIAO ;
- RM 6 QIHAI ;
- DM 20 BAIHUI ;
- RM4 GUANYUAN ;
- DM14 DAZHUI massage frottement (de la grande bosse) le matin.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

2ème partie : maux de tête, nausées, vomissement, acidité

1. Maux de tête

a) J'ai des migraines violentes, plutôt temporales ou qui prennent toute la tête

Conseils alimentaires :

- éviter tout ce qui peut augmenter la chaleur et tout ce qui fait tonifie ou fait monter le Qi (toniques, saveur piquante, sucres, alcool) ;
- éviter tout ce qui entrave la digestion (aliments difficiles à digérer, gras, produits laitiers) ;
- manger léger.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature chaude, de saveur acide, favoriser des aliments de nature fraîche et froide, de saveur amère, choisir des aliments avec un tropisme vers le Foie et la VB ;
- aliments favorables : céleri, chicorée, endive, menthe, safran, huîtres ;
- recettes de diétothérapie : jus de céleri frais, gruau de riz au céleri, salade de céleri aux algues, thé vert amer, thé aux fleurs de chrysanthème *juhua*,

Petites décoctions, plantes favorables : fleurs de chrysanthème *juhua*, gentiane *longdancao*.

b) J'ai des céphalées de type "barre frontale"

Conseils alimentaires :

- éviter tout ce qui augmente la chaleur, tonifie et fait monter l'énergie ;
- alléger les repas pour éliminer le blocage, ne pas grignoter, bien mastiquer.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature trop chaude ou trop froide, préférer des aliments de nature neutre, tiède et fraîche, de saveur amère, des aliments avec un tropisme vers la Rate et l'Estomac ;
- aliments favorables : pousses de bambou, tofu, céleri, tomate, kiwi.

Petites décoctions, plantes favorables : peau de mandarine séchée *chenpi* (ou peau d'orange bio), réglisse *zhigancao*.

c) J'ai des maux de tête sourds, constants

Conseils alimentaires :

- éviter les aliments difficiles à digérer, gras, sucrés ;
- choisir la saveur douce, éventuellement un peu de viande rouge ;

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

- pour faire monter le Qi et le Sang, ajouter des aliments pour faire monter (comme la moutarde, l'alcool : ex alcool avec astragale et angélique, *chuanxiong* rhizoma ligusti) ;
- aliments favorables ; un peu de viande (bœuf, poulet), œufs, seiche, moule, lentilles, champignon parfumé, litchi, fruits secs, sucre de canne complet.

Diététique chinoise :

- recettes de diétothérapie : gruau d'orge au sucre de canne complet, gruau de riz aux foies de volaille, décoction de litchis et jujubes.

Petites décoctions, plantes favorables : thé, menthe *bohe*, racine d'astragale *huangqi*, racine d'angélique *danggui*, baies de goji *gouqizi*.

Automassages :

- F3 TAICHONG ;
- TAIYANG ;
- VB 1 TONGZILIAO ;
- VB 2 TINGHUI ;
- YUHAO (hors méridien) ;
- VB 14 YANGBAI ;
- la zone de la nuque est souvent raide, masser toute la zone sous l'occiput, après avoir frotté DM14 DAZHUI, LA GRANDE VERTEBRE ;
- si vous n'êtes pas confiné tout seul, un échange de massage de cette zone et des trapèzes, peut ouvrir des perspectives ;
- au début d'une migraine violente, tremper les mains dans une bassine d'eau froide, ça aidera le Yang à redescendre ;
- repérer comment l'on respire. Si c'est plutôt par une seule narine, ou la bouche, et forcer la respiration par l'autre narine.

2. J'ai des nausées, des vomissements

a) J'ai des nausées, vomissements dus au stress

Conseils alimentaires : éviter les repas copieux et riches, le grignotage, favoriser des repas légers, pris dans le calme autant que possible. Bien mastiquer les aliments.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de saveur acide, de nature trop chaude ou trop froide, préférer des aliments de nature neutre, tiède ou fraîche, de saveur douce pour relâcher les tensions et protéger l'estomac, légèrement piquante pour mobiliser le Qi ;

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

- aliments favorables : gingembre frais, mangue, jus de raisin, riz, petits pois, céleri, navet cru, kiwi, mandarine, mangue, nèfle, orange, sel ;
- recettes de diétothérapie :
  - nausées : boire ½ tasse de jus de kiwi additionnée d'une cuillère à café de jus de gingembre ;
  - nausées et régurgitations : mélanger 700 ml de jus de canne à sucre et 100 g de jus de gingembre. Boire en trois fois ;
  - vomissements acides : manger 3 fois par jour 10 g de noix crues en buvant un bouillon de 3 tranches de gingembre.

b) J'ai des nausées, vomissements avec froid dans la zone de l'estomac

Conseils alimentaires :

- éviter les repas copieux et le grignotage, les aliments crus et froids, glacés, favoriser une alimentation légère, des aliments bien cuits et chauds, des aromates et des épices pour réchauffer l'estomac, bien mastiquer ;
- ne pas boire avant ou pendant le repas, boire chaud après.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature fraîche et froide, de saveur acide ou amère, préférer des aliments de nature neutre, tiède et chaude, de saveur piquante ;
- aliments favorables : gingembre frais, mangue, jus de raisin, fenouil, navet cuit, poireau, cannelle, cardamome, gingembre, girofle, muscade, piment, poivre, canne à sucre, badiane ;
- recettes de diétothérapie :
  - faire cuire dans 250 ml de vin 14 clous de girofle. Réduire la quantité de liquide à 100 ml et boire en une seule fois ;
  - douleurs d'estomac par froid avec vomissements : laisser bouillir dans ½ tasse d'eau pendant 10 min avec 1 grosse cuillère à soupe de gingembre râpé et une de peaux de mandarine séchées. A boire 2 ou 3 fois par jour jusqu'à amélioration

Petites décoctions, plantes favorables :

- préparer une petite décoction 3 rondelles de gingembre frais après les repas ;
- jujube *da zao* possible car de plus calme l'esprit ;
- cardamome en infusion après les repas.

Automassages

- RM 12 ZHONGWAN restaure les capacités d'assimilation ;
- MC6 NEIGUAN ;

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

- E25 TIAN SHU si selles molles ;
- joindre les deux mains et poser l'extrémité du pouce sur le point MC 6 NEIGUAN du poignet opposé. Respirer calmement quelques minutes puis inverser les mains ;
- les deux mains posées sur l'estomac, juste en dessous du sternum, sans appuyer faire des petits cercles dans un sens puis dans l'autre. Il est aussi possible de simplement poser les mains et de les monter et les descendre en suivant le rythme respiratoire, inspiration en montant, expiration en descente.

3. J'ai des remontées acides

Conseils alimentaires :

- aliments favorables : millet, pomme de terre, échalote, coing, noix, cacahuètes.

Diététique chinoise :

- recettes de diétothérapie : boire un verre de jus de pommes de terre crues, matin et soir.

Petites décoctions, plantes favorables : idem nausées

Automassages :

- RM 12 ZHONGWAN MILIEU DE L'ESTOMAC ;
- MC6 NEIGUAN OBSTRUCTION INTERNE.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

3ème partie : transit, hémorroïdes, appétit

1. J'ai un transit perturbé

a) J'ai de la diarrhée, le côlon irritable depuis que je stresse

Conseils alimentaires :

- éviter les repas copieux, riches, sucrés, les aliments crus et froids, glacés, le grignotage et les repas pris trop vite ;
- favoriser des repas légers pris dans le calme si possible.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de saveur acide, préférer les aliments de nature neutre, tiède et fraîche, de saveur douce et piquante ;
- aliments favorables : riz, riz glutineux, blé grillé, sarrasin grillé, maïs, azuki, poulet, carotte, igname, oignon, muscade, cardamome, litchi, jujube, réglisse ;
- recettes de diétothérapie :
    - faire une soupe de riz glutineux à prendre pendant le repas avec 50 g de grains de riz et une pousse de bambou, renouveler 2 ou 3 fois par semaine jusqu'à guérison ;
    - réduire en poudre 15 g de pomme séchée. Diluer la poudre dans de l'eau tiède boire 2 ou 3 fois par jour avant les repas ;
    - faire une décoction à partir de 15 g de litchi séché et 3 à 5 jujubes. Absorber 2 ou 3 fois par jour avant les repas ;
    - griller au four 500 g de farine blanche, en prendre 1 cuillère à soupe avec un peu d'eau avant chaque repas ;
    - cuire en même temps du riz et une pousse de bambou pour en faire une soupe à manger de temps en temps.

Petites décoctions, plantes favorables : thé au jasmin, citron main de Bouddha *foshou*, jujube *dazao*, réglisse *zhigancao.*

Automassages :

- RT3 TAIBAI ;
- RM 12 ZHONGWAN ;
- RT 9 YINLINGQUAN ;
- RM6 QIHAI : moxa direct avec tranche de gingembre ou réchauffé en massant ;

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

- RM9 SHUIFEN : respirer calmement quelques minutes, les deux mains posées sur le ventre. Si les mains sont froides il convient de les réchauffer en les frottant vigoureusement.

b) Je suis constipé(e)

Symptômes : selles sèches, distension abdominale, flatulences, envie d'aller à la selle mais difficulté à évacuer les selles.

Conseils alimentaires :

- éviter une alimentation trop riche, le grignotage, les aliments crus, froids et glacés ;
- favoriser une alimentation légère, riche en fibres (fruits et légumes, céréales complètes), les repas pris dans le calme autant que possible.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature chaude, de saveur acide, préférer des aliments de saveur douce qui relâche, de saveur piquante qui mobilise ;
- aliments favorables : tofu, céleri, chou chinois, laitue, navet, patate douce, poivre noir, figue, pignon de pin, sésame, souchet ;
- recettes de diétothérapie : décoction de graines de radis, navet à l'étouffée avec de l'orange verte.

Petites décoctions, plantes favorables : peau de mandarine séchée *chenpi*, citron main de Bouddha *foshou*.

Automassages :

- F3 TAI CHONG ;
- RM6 QIHAI ;
- Rte 6 SAN YIN JIAO ;
- en position assise, masser l'extérieur de la jambe avec le talon de la jambe opposée. Le talon va suivre le bord externe du tibia en stimulant le méridien de l'estomac. La montée peut être associée à l'inspiration et la descente à l'expiration. Cette action peut se faire un peu longtemps (jusqu'à dix minutes).

c) J'ai des difficultés à évacuer des selles molles et je suis épuisé(e) après

Symptômes : constipation, selles molles mais difficulté à évacuer les selles, fatigue (aggravée après l'émission de selles), teint pâle.

Conseils alimentaires :

- éviter les aliments trop riches, gras, fruits, pimentés, difficiles à digérer, les aliments crus, froids et glacés, les produits laitiers, les sucres, le grignotage ;

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

- favoriser une alimentation légère, favoriser les légumes et les céréales bien cuites, les cuissons longues type pot-au-feu, bien mastiquer.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature froide ou fraîche, de saveur amère, piquante, préférer des aliments de nature neutre, tiède ou chaude, de saveur douce, légèrement piquante ;
- aliments favorables : lapin, tofu, orge, sarrasin, carotte, champignons, chou chinois, patate douce, pomme de terre, figue, mûre, noix, pignon de pin, sésame, miel, igname ;
- recettes de diétothérapie :
    - cuire sous forme de soupe 100g de grains d'orge à manger chaque jour jusqu'à amélioration ;
    - manger souvent des pignons de pin ou consommer à chaque repas pignons de pin, noix et sésame.

Petites décoctions, plantes favorables : thé au jasmin, sésame noir *heizhima* (moulu, il peut être ajouté à raison d'une cuillère à soupe aux aliments).

Automassages :

- RM6 QIHAI ;
- E36 ZUSANLI ;
- E25 TIAN SHU;
- E37 SHANGJUXU.

2. J'ai des hémorroïdes

Diététique chinoise :

- Aliments favorables :
    - Hémorroïdes + constipation : figue, banane, épinards
    - Hémorroïdes + diarrhée : kaki, azuki, poireau
    - Hémorroïdes avec chaleur/ brûlure au passage des selles : agar-agar, aubergine, épinards, germes de soja, banane

3. Je n'ai plus d'appétit (ou bien je mange davantage)

Automassages :

- RM 12 ZHONGWAN ;
- RT 9 YINLINGQUAN ;
- E36 ZUSANLI ;
- F3 TAICHONG.

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

4ème partie : douleurs articulaires

J'ai des douleurs articulaires / mes douleurs sont majorées car je ne peux pas prendre d'AINS

Le principe de traitement général est de faire circuler le Qi, nourrir et faire circuler le Sang. La marche quotidienne si elle est possible y contribue grandement.

Petites décoctions pour tous les cas de douleurs articulaires :

- *Ji xue teng* (caulis millettiae) en vin médicinal (300 g dans un litre de vin jaune ou autre alcool) ou décoction, ou sirop, convient à tous pour nourrir et faire circuler le Sang ;
- *Gouqizi*, baies de Goji qui peuvent aussi s'ajouter à la cuisson des plats ou s'utiliser en vin médicinal.

a) Les douleurs sont améliorées par la chaleur (compresse ou douche chaude)

Conseils alimentaires :

- éviter les repas copieux et riches, les produits laitiers et les sucres, l'alcool, les aliments crus et froids, glacés, le grignotage ;
- favoriser une alimentation légère. L'adjonction d'un peu de vin dans la cuisine ou éventuellement des vins médicinaux adaptés réchauffe les méridiens et favorise la circulation du Sang.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature froide et fraîche, de saveur acide qui blesse les tendons et les muscles ;
- favoriser des aliments de nature neutre, tiède et chaude, de saveur piquante afin d'activer la circulation du Qi et du Sang. Si les articulations sont gonflées, consommer des aliments de saveur insipide ;
- aliments favorables : haricot noir, pleurote, poireau, ciboule, cerise, raisin, framboise, cannelle, curcuma ;
- recettes de diétothérapie : gruau aux larmes de Job, vin aux cerises ou cerises à l'eau de vie.

Petites décoction, plantes favorables : rameaux de cannelier *guizhi* (ou bâtons de cannelle) curcuma *jianghuang*, graines de moutarde *baijiezi*, larmes de Job *yiyiren.*

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

b) Les douleurs sont de type inflammatoire (articulations rouges, chaudes, gonflées)

Conseils alimentaires :

- éviter les repas copieux et riches, les produits laitiers et les sucres, l'alcool, les aliments crus et froids, glacés, le grignotage ; favoriser une alimentation légère.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature tiède ou chaude, de saveur acide, préférer des aliments de nature neutre et fraîche, voire froide ponctuellement, de saveur douce et amère ;
- aliments favorables : haricot noir, pousses de bambou, viande de cheval, crabe, mûre blanche.

Petites décoctions, plantes favorables : rameaux de mûrier *sangzhi*

c) Les douleurs s'accompagnent de restriction de mouvement et cependant s'améliorent au mouvement

Conseils alimentaires :

- éviter une alimentation copieuse, riche, grasse et sucrée, les fritures, les aliments crus et froids, glacés, le grignotage ;
- préférer une alimentation légère, bien mastiquer.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature trop chaude ou trop froide, de saveur piquante prononcée, de saveur amère ou salée qui blessent les os ;
- préférer des aliments de nature neutre, fraîche et tiède, de saveur douce ;
- aliments favorables : haricot noir, œuf de caille, caille, poulet, cheval, igname, poireau, moule, mûre, raisin, noix, sésame noir ;
- recettes de diétothérapie : ragoût de mouton aux noix, vin aux mûres et rameaux de mûrier.

Petites décoctions, plantes favorables : sésame noir *heizhima*, mûre séchée *sangshen*, baies de goji *gouqizi*.

Automassages :

- moxa sur points douloureux ou automassages locaux ;
- automassage des lombes avec le dos des poings fermés sur V23 SHENSHU, pour douleurs du rachis ;
- frottement sur DM14 DAZHUI GRANDE VERTEBRE jusqu'à la sensation de chaleur puis poser les mains chaudes sur 4RM GUANYUAN, BARRIERE DE L'ORIGINE (pour le renforcement des reins qui contrôlent les os) ;
- VB 34 YANGLINGQUAN.

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

5ème partie : J'ai mal à la gorge

Symptômes : rougeur et douleur chroniques de la gorge, bouche et gorge sèches, soif, surtout le soir et la nuit, sensation de chaleur ou de fièvre le soir, parfois transpiration nocturne.

Diététique chinoise :

- aliments favorables : figue, carambole, navet blanc, olive, *dao dou* haricot vert, *lü dou* haricot mungo, petit soja vert ;
- aliments favorables aphonie : céréales, soja, tofu, porc, canard, lait, blanc d'œufs, tofu, huître, moule, seiche, crabe, algues, navet, chou, champignons, pomme, poire, raisin, canne à sucre ;
- recettes de diétothérapie :
    - jus de poire tiède: le garder un moment en bouche et l'avaler lentement ;
    - cuire au four 20 noyaux de cerise jusqu'au moment où ils prendront une coloration jaune clair, puis les mettre à bouillir pendant 20 min dans un bol d'eau. A boire 2 ou 3 fois par jour jusqu'à rétablissement ;
    - poires cuites avec trémelle blanche (*bai mu er* le champignon chinois blanc) ;
    - laryngite avec toux sèche : manger une fois par jour une poire cuite au bain-marie avec du miel.

Petites décoctions, plantes favorables :

- tisane de racines de bardane ;
- petite décoction de sceau de salomon *yuzhu* (rhizoma polygonatum) ;
- menthe feuille 6 g avec bâton de réglisse en tranches 3 g.

Automassages :

- les muqueuses de la gorge, très proches de la peau, peuvent être soulagées en frottant la face externe de la gorge jusqu'à rougissement ;
- points « incendie » GI5 YANGXI / TR4 YANGCHI / IIG5 YANGGU : frotter le poignet entre pouce et index en anneau, ce qui permet de stimuler aussi les trois points de la face yin du poignet, ce qui apaise en même temps l'esprit ;
- P10 YUJI.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

6ème partie : toux

1. Toux grasse

Toux avec dyspnée, souffle court, aggravée à la fatigue et au mouvement.
Symptômes : mucosités expectorées épaisses ou liquides grisâtres, oppression respiratoire, fatigue et ventre gonflé, selles molles, peu d'appétit, enduit épais gras, pouls glissant et mou.

Conseils alimentaires :

- éviter les repas copieux, gras et sucrés les aliments crus, froids et glacés, les produits laitiers, les graisses, les sucres favorisent la production de mucosités ;
- manger légèrement avec modération, des aliments bien cuits, faciles à digérer.

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature froide ou chaude, de saveur acide, préférer des aliments de nature neutre et tiède, de saveur piquante ou insipide ;
- éviter le gras et le sucre qui produisent des mucosités ;
- aliments favorables :
    - *yiyi ren* larmes de Job, igname, chair de pamplemousse (mais aussi la peau intérieure, albedo du gros pamplemousse chinois qui peut se faire en décoction ou farcir un poulet), citron, potiron (qui élimine l'humidité en fortifiant l'organisme), figue, kaki, kumquat, mandarine, nèfle, poire, pomme, pousses de bambou, carotte, cresson, navet, olives, thé vert, réglisse.
- recettes de diétothérapie :
    - sirop de figues : faire cuire dans 1l d'eau 500 g de figues sèches, réduire à ½ litre, laisser refroidir, et boire une petite tasse de ce sirop plusieurs fois par jour ;
    - toux avec mucosités blanches, épaisses et abondantes, faciles à expectorer : manger 2 ou 3 tranches de gingembre confit 2 ou 3 fois par jour ;
    - poulet au citron (morceaux de poulet sautés puis réservés, mélanger eau, maïzena, sucre et sel, puis cuire rapidement le tout ensemble pour obtenir un plat de saveur aigre douce qui évacue les mucosités).

Petites décoctions, plantes favorables :

- *Xing ren* amandon d'abricot avec *yiyi ren* larmes de Job en bouillon ;
- *Shengjiang* gingembre frais 2 ou 3 rondelles en décoction ;
- *Chenpi* peau de mandarine séchée 1 cuiller à soupe en décoction.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

Automassages :

- E40 FENGLONG ;
- P7 LIEQUE ;
- si forte oppression respiratoire RM17 DANZHONG.

2. Toux sèche

Symptômes : toux sèche, peu de mucosités difficiles à expectorer, s'aggravant si nervosité, bouche, gorge et nez secs.

Diététique chinoise :

- aliments favorables : abricot, banane, kaki (séché), mandarine, poire, pomme, asperge, cacahuète, pignon de pin, canard, porc, blanc d'œuf, miel, sucre blanc ;
- recettes de diétothérapie :
  - toux sèche avec gorge et peau sèches sans envie de boire : cuire du riz comme pour les repas avec 15 g de pignons. A manger une fois par jour jusqu'à disparition des symptômes ;
  - poires cuites avec trémelles (bai mu er champignon blanc) en dessert ;
  - toux sèche chronique : manger 1 ou 2 bananes cuites à la vapeur saupoudrées d'un peu de sucre glace après la cuisson, deux fois par jour, pendant une semaine.

Petites décoctions, plantes favorables :

- *Xingren* amandon d'abricot (3-4) ;
- *Sang bai pi* écorce de mûrier ;
- boutons de rose *meiguihua* 2-3 et germes de graines de lotus *lianzi xin* 2-3.

Automassages :

- RM22 TIANTU ;
- P6 KONGZUI ;
- Rns3 TAIXI.

3. Toux avec dyspnée, souffle court, aggravée à la fatigue et au mouvement

Conseils alimentaires :

- éviter une alimentation trop riche, copieuse, les aliments crus et froids, glacés, les produits laitiers, graisses, sucres viandes qui produisent les mucosités. les épices trop piquantes qui dispersent l'énergie ;
- favoriser une alimentation légère, prise à horaires réguliers, bien mastiquer.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

Diététique chinoise :

- éviter les aliments de nature fraîche ou froide, de saveur piquante trop forte, préférer les aliments de nature neutre e tiède, de saveur douce et légèrement piquante, des toniques du Qi ;
- aliments favorables : boisson de soja, cacahuètes (éventuellement cuites en accompagnement d'un plat), noix, longane *longyan rou*, trémelle blanche *bai mu er*, jujube rouge ;
- recettes de diétothérapie :
    - dyspnée et toux, avec frilosité et membres froids : manger ensemble plusieurs fois par jour 2 noix avec 1 à 2 tranches de gingembre confit ;
    - toux, gorge sèche et voix cassée : compotée de poires (à laquelle on peut pour un kg ajouter *xingren* 20 g, *chuanbeimu* 20 g, *chenpi* 20 g, *fuling* 20 g par exemple) avec miel en fin de cuisson ;
    - lait de poule au soja : boisson soja avec sucre blanc dans laquelle on casse un œuf quand elle est bouillante.

Petites décoctions, plantes favorables :

- *Xingren* amandon d'abricot ;
- *Huang qi* racine d'astragale ;
- *Hong zao* jujube rouge.

Automassages :

- 4RM GUAN YUAN ;
- P7 LIEQUE ;
- 9P TAIYUAN ;
- RN 6 ZHAOHAI ;
- la toux est souvent aggravée au mouvement, pourtant il convient de bouger, trouver moyen de le faire de manière modérée mais bouger plusieurs fois par jour. En particulier, il convient de monter les mains au-dessus de la tête pour mobiliser le diaphragme ;
- si une gêne respiratoire apparaît, joindre vos mains et poser l'extrémité de votre pouce sur le point NEIGUAN, MC6 du poignet opposé. Respirer calmement quelques minutes puis inverser les mains.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

7ème partie : urticaire, eczema

Conseils alimentaires :

- alimentation légère végétale, jus de fruits, soupe de légumes, « laits » végétaux, haricot mungo, tofu, pissenlit, larmes de job, papaye ;
- éviter piment, épices chaudes, fritures, alcool produits laitiers, fruits de mer.

Diététique chinoise :

- aliments favorables : œuf de caille, haricot mungo petit soja vert, tofu, pissenlit, pousse de bambou, larmes de job, papaye, jujube ;
- recettes de diétothérapie :
  - gruau de riz aux feuilles de néflier et fleurs de chrysanthème ;
  - feuilles de menthe séchée *bohe*, prendre 3 g de mouture avec de l'eau tiède 3 fois par jour, jusqu'à guérison.

Petites décoctions, plantes favorables :

- *Cheqian zi* graine de plantain, une cuillère à café bouillie dans une tasse d'eau ;
- *Pugong ying* racine mais aussi plante de pissenlit ; racine de bardane, *bohe* menthe.

Automassages :

- Eczéma :
  - masser avec de l'huile de coco plusieurs fois par jour ;
  - masser les endroits atteints avec un mélange de farine de sarrasin et d'eau, plusieurs fois par jour.
- Prurit cutané :
  - l'huile de sésame calme le prurit, l'irritation. De même que le mélange eau-farine de sarrasin ;
  - RTE 10 XUEHAI ;
  - VB41 ZULINQI ;
  - TF5 WAIGUAN.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP

UFPMTC
BP 60055 - 31802 SAINT-GAUDENS Cedex
Tél.: 06 19 95 26 75 - 09 52 93 82 36 - Mail: info@ufpmtc.fr - www.ufpmtc.fr
SIRET: 420 477 622 00013 - Association non assujettie à la TVA

法国中医医生联合会

8ème partie : booster son système immunitaire

Le matin à jeun :

- 1 mesure de Cuivre Or Ag Oligosol (2 pour les personnes fatiguées) ;
- 10 gouttes de Vit D3 (Ergy D3 par exemple) ;
- 50 gouttes d'Echinacea 4 DH.

Le soir :

- Thymusine 9 CH – 5 granules ;
- 50 Gouttes d'Echinacea 4 DH.

Le Dimanche :

- 1er et 3e dimanche : 1 dose Thymusine 9 CH ;
- 2e dimanche : 1 dose Influenzinum 7 CH ;
- 4e dimanche : 1 dose Sérum de Yersin 9 CH (très important pour la prévention des grippes sévères).

La Vitamine C naturelle : 2 à 3 g par jour.

Si vous êtes angoissé, par peur de contagion, outres les mesures d'hygiène préconisées, vous pouvez prendre Gelsemium 15 CH – 1 fois/jour.

Rédaction : Joëlle VASSAIL - Josette CHAPELLET - Christine RAVIER - Jean-Pierre CROUTAZ ; Mise en page : Elsa BAUP