

L'actualité de la Médecine Chinoise

13 - Journal gratuit
Janvier 2009

ISSN 1763-1041 - Dépôt légal : janvier 2009
Imprimé en France : AGC - 02.57.23.22.85

UFPMTc
BP294 - 75464 Paris Cedex 10
Tél. : 01.45.23.15.52 - Port. : 06.19.95.26.75
www.ufpmtc.com - info@ufpmtc.com

Directrice de la publication : Joëlle Vassail
Directrice de la rédaction : Joëlle Vassail
Comité de rédaction : C.A. de l'UFPMTc
Rédacteur en chef & maquette : Xavier Lavau
Ont participé à ce numéro : Josette Chapellet, Jean-Luc Constandy, Jean-Pierre Croutaz, Claire Debien, Michel Martorell, Jean-Yves Peuron, Denis Souly, Myriam Trinh, Joëlle Vassail.

Le journal de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTc)

法国中医医生联合会

ÉDITO

Temps orageux (1) ce dernier trimestre 2008 sur la petite planète « MTC en France » !

Coopération, communication, rapprochement, partage, éthique et rigueur sont plus que jamais les maîtres-mots à mettre en exergue. Ils se doivent d'être nos valeurs et nous permettent, face à l'adversité, de garder notre sérénité et de rester centrés sur l'essentiel, à savoir notre apprentissage et notre perfectionnement permanent de la MTC en vue d'une pratique qui se doit d'être la meilleure possible.

COOPÉRATION, COMMUNICATION...

...en nous informant les uns les autres de ce qui se passe au sein de notre monde ; en nous faisant parvenir les informations intéressantes et utiles qu'elles soient bonnes ou mauvaises et ce, sans tenir compte des clivages, des appartenances des uns ou des autres à tel ou tel micro-satellite de la MTC. Gardons à l'esprit que ces informations doivent être vérifiées et documentées, sans nous laisser

dériver et noyer dans les rumeurs génératrices de fantômes terrifiants et de peurs paralysantes, pour que nous puissions réagir ou continuer d'agir, mais ensemble, puisque c'est l'apprentissage et la pratique de la MTC que nous avons tous choisi me semble-t-il.

RAPPROCHEMENT, PARTAGE...

...de nos connaissances et de nos efforts respectifs pour amoindrir notre ignorance, de nos bonnes volontés et de nos méthodes de travail (2), que nous soyons professionnels ou encore étudiants.

ÉTHIQUE PROFESSIONNELLE...

...les enquêtes subies posent bien sûr des problèmes souvent extrêmement concrets, mais doivent nous rapprocher et non nous séparer. Cette situation doit aussi obliger chacun de nous à être rigoureux avec l'image qu'il souhaite présenter au public, sur des sites, dans des articles de presse ou des conférences, sans qu'il puisse y avoir confusion entre MTC et d'autres activités (quel que soit leur intérêt par ailleurs). Saisissons cette occasion d'affirmer plus encore que notre but est de pratiquer et faire connaître au plus grand nombre une médecine traditionnelle chinoise de qualité.

Pour conclure, toute l'équipe de l'UFPMTc et moi-même vous souhaitons, à toutes et à tous, une très bonne et heureuse année 2009.

Joëlle Vassail

(1) Actuellement dans diverses régions, des enquêtes sont diligentées par les procureurs de la République dans le cadre d'accusations de dérives sectaires, et subies par plusieurs praticiens et écoles.

(2) À ce sujet, 2 excellents articles, l'un du professeur Zhang Timo sur les méthodes d'acquisition de connaissances en pharmacopée, histoire de cesser d'avoir peur de ce qui semble une montagne de travail sans sentier évident pour la gravir, et l'autre de Liu Duzhou (1917-2001), expert de renommée mondiale de l'enseignement et l'étude du Shang Han Lun (Traité des atteintes dues au froid) dans le JMTC de septembre 2008.

PRATICIENS & USAGERS

MUTUELLES : MODE D'EMPLOI



Choisir un contrat et faire en sorte que les garanties souscrites soient respectées n'est pas toujours chose aisée. La commission « couverture sociale » nous aide à y voir plus clair et nous explique comment procéder pour agir efficacement. C'est ainsi que nous pourrions progressivement obtenir des garanties claires et non sujettes à changements sans préavis d'une année à l'autre, et ainsi des remboursements moins aléatoires qu'aujourd'hui. Nous devons tous, patients et praticiens, faire preuve de vigilance et communiquer les informations recueillies à la commission chargée des relations avec les mutuelles.

LES FAITS

Nombreux sont aujourd'hui les organismes complémentaires (Assureurs, Institutions de prévoyance, Courtiers, Mutuelles...) à mettre en avant des contrats « bio » qui remboursent tout ou partie (le plus souvent en partie) des actes de médecines dites « non conventionnelles » telles l'ostéopathie, la chiropractie, l'acupuncture... et la médecine traditionnelle chinoise.

Ces annonces sont souvent alléchantes et ont amené certains patients à souscrire des contrats auprès de ces organismes. Malheureusement le service n'est pas toujours celui attendu. Il convient donc pour chacun, praticiens et usagers, d'être vigilant.

POUR LE PRATICIEN

Que votre patient bénéficie ou non d'une mutuelle entrant dans le cadre précisé, n'hésitez pas à établir une facture que le patient pourra adresser à son organisme assureur. Car plus ces organismes recevront de demandes d'interventions auxquelles ils se doivent de répondre, plus ils seront sensibilisés à notre présence dans le monde de la santé et à notre mouvement visant à la prise en compte de nos soins.

Et qui sait, certains assurés sont « à leur insu de leur plein gré » couverts pour ce type d'actes. Ils auront alors la bonne surprise de recevoir une réponse positive.

suite en page 2...

ACTUALITÉ

EXAMEN NATIONAL 2008

Comme les bons crûs, l'examen national se bonifiera-t-il en prenant de l'âge ? Nous y travaillons et l'avenir nous le dira. Pour le moment il s'étoffe, et la session de juin 2008 l'a vu s'accroître des U.V. d'acupuncture et de tuina, venant compléter celle déjà existante de fondements théoriques.

Sont présentés cette année 86 candidats à Paris et 103 à Marseille. Les commissions pédagogiques composées de représentants de toutes les écoles adhérentes ont poursuivi leur travail en commun, ce qui, au-delà de la mise en place de l'examen, nous fait vivre assurément la meilleure des expériences et permet progressivement de parler un même langage, et de gommer les incompréhensions.

La session 2008 comportait une difficulté d'organisation supplémentaire puisque se déroulaient des épreuves pratiques d'acupuncture et de tuina en plus des épreuves théoriques, et ce dans un temps limité. Nous avons fait appel à de nombreux praticiens chevronnés pour faire partie des jurys, et nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur disponibilité et leur bonne volonté dans cet exercice inhabituel. Lors de la session de juin 2009 (dernier WE comme d'habitude) viendront s'y ajouter les épreuves théoriques de pharmacopée et de médecine moderne.

La complexité de l'organisation, tant pour le passage des épreuves que pour la correction de celles-ci nous a amené à penser qu'un unique lieu de déroulement de l'examen (et non deux comme les années précédentes) serait préférable. C'est donc ce que nous tenterons en juin 2009, très probablement à Valence.

Joëlle Vassail

UFPMTc

ASSOCIATION DE PATIENTS !

Cette association a pour but de rassembler les patients. Nous devons montrer que nous sommes nombreux à utiliser la médecine traditionnelle chinoise seule ou en synergie avec la médecine moderne et qu'il en résulte un bilan positif de l'état de santé.

Nombre d'usagers de la médecine chinoise traditionnelle témoignent aujourd'hui de la guérison ou de l'amélioration de maladies de longue durée ; maladies au coût important tant en termes de qualité de vie que sur le strict plan financier. C'est l'un des points à mettre en évidence auprès des mutuelles.

L'intérêt curatif et préventif de la médecine chinoise justifie que nous nous mobilisions, praticiens et usagers, pour rendre accessible à tous cette médecine de qualité.

Et pour ce faire, notre association crée un lien privilégié entre patients, praticiens de MTC, médecins et chercheurs, en participant par exemple à des études sérieuses telles celle de l'Inca en 2008.

POUR NOUS REJOINDRE,
CONTACTEZ-NOUS :

ANP Médecine
Traditionnelle Chinoise
326 chemin des chaumes
83170 Brignoles - France
Tél. : 04 94 69 54 06
Courriel : anpmtc@orange.fr

En bref...

JUGEMENT DU 18 OCTOBRE À METZ

Plusieurs radios nationales ces derniers temps ont rendu compte du jugement rendu le 18 octobre à Metz autorisant un praticien de MTC à utiliser une plaque professionnelle portant la mention « médecine traditionnelle chinoise ». Il s'agit d'un jugement après appel d'une condamnation précédente pour exercice illégal de la médecine et utilisation des termes « médecin et médecine ».

Nous rappelons donc s'il est encore besoin de le faire que les termes en usage dans notre profession sont ceux de « praticien de médecine chinoise traditionnelle », termes conformes à ce qui ressort de ce jugement et n'usurpant pas le titre de médecin, réservé aux docteurs en médecine moderne.

ENQUÊTE INCA

Nous attendons la publication de ses résultats, mais nous étions prévenus : le dépouillement de ce type d'enquête prend un certain temps. Patience donc ! Elle a déjà été pour praticiens et patients l'occasion d'une rencontre fort intéressante avec les sociologues de l'Université Paris VI en charge de ce travail, une occasion (rare) de dialogue vrai. Nous vous tiendrons donc informés dès que les résultats seront connus.

IDOGO ?

Mais de quoi s'agit-il donc ? D'une forme de Qi Gong pratiquée avec un bâton, simple et très adaptée à tous, mêmes ceux dont le quotidien n'a jamais été rythmé par l'exercice physique. Cette

suite en page 3



BRÈVE HISTOIRE DE LA M.T.C. partie 5

Michel Martorell, praticien de M.T.C. dans le centre de la France, présente dans cette rubrique un bref aperçu de la vaste histoire de la médecine chinoise. Il nous permet, grâce à cette vulgarisation, de nous familiariser avec les faits marquants de cette médecine dans son histoire et sa civilisation. Cette série d'articles s'étend sur plusieurs numéros de votre journal.

LA MÉDECINE MODERNE

Poussée au pouvoir par une révolution populaire paysanne, la dynastie Ming (1368-1644) s'intercale entre deux dynasties de conquête, celle des Mongols et celle des Mandchous. Elle libère Beijing et y établit sa capitale.

La Chine connaît alors un nouvel âge d'or. Elle entre en contact avec l'Afrique lorsque Zheng He se rend, en bateau et à plusieurs reprises, jusqu'en Afrique occidentale (1405-1433). Le R.P. Matteo Ricci arrive à Beijing en 1601. Les Jésuites apportent avec eux la médecine occidentale, mais elle restera réservée au seul empereur. On traduit en chinois les textes consacrés à l'anatomie et à la circulation du sang. C'est l'époque des projets encyclopédiques dont le Grand Dictionnaire de l'ère Yongle (Yongle Dadian) achevé en 1408 (22877 chapitres).

L'empereur Gang Xi les juge très intéressants pour lui mais très dangereux pour le peuple car leur diffusion reviendrait à introduire la rationalité dans un monde traditionnel, avec toutes les conséquences que nous connaissons.

Wang Lü (1332-1391) va à « contre-courant » avec le Yijing Suhuiji (1368) et éclaircit la confusion du Shanghanlun sur les termes shanghan et wenbing. Il délimite ainsi les maladies dites de tièdeur (Wenbing).

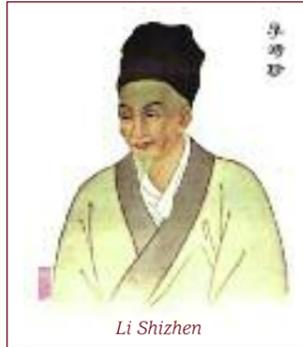
Par ailleurs Xue Ji (1488-1558) fonde toute sa thérapeutique sur le principe de tonifier la rate et les reins, et propose Gui Pi Tang dans son Neike Zhaiyao (abrégé de médecine interne) pour les troubles de mémoire, les règles irrégulières et la malaria. Zhao Xianke poursuit l'école de wen-bu (réchauffer, tonifier) et aboutit à la théorie de mingmen (porte de la vie). Sa doctrine est exposée dans le Yiguan.

La syphilis trouva en Wang Ji (1463-1539) un adversaire redoutable, appliquant le principe « pas de traitement externe sans traitement interne ». Ainsi il prescrivait Si Jun Zi Tang pour soutenir l'énergie vitale en appliquant une crème sur les chancres du malade, parfois avec des moxas à l'ail, traitement parachevé par Ba Zhen Tang. Wang Ji alias Shishan (mont de pierre) s'opposa donc à l'emploi abusif des couteaux et aiguilles, i.e. les instruments chirurgicaux.

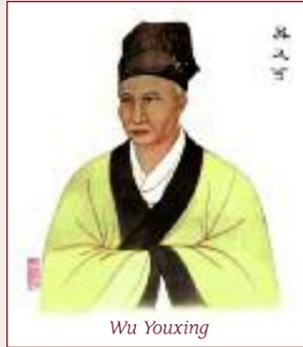
La Chine produit à cette époque un chef-d'œuvre de la médecine : le Ben Cao Gang Mu « Grand Traité de Matière Médicale » de Li Shizhen (1518-1593). Il s'agit non seulement d'un grand traité de pathologie et de thérapeutique, mais encore d'un traité d'histoire naturelle donnant une classification des produits minéraux, végétaux et animaux. Cette encyclopédie est complétée par des chapitres de technologie chimique et industrielle, par des données géographiques, historiques, diététiques, culinaires, cosmologiques, philosophiques et philologiques. Elle a été traduite dans toutes les langues de l'Extrême-Orient et dans les principales langues occidentales. Elle mentionne la syphilis qui apparaît en Chine vers 1505-1506, à peu près au même moment où elle est signalée par les médecins occidentaux, arabes et indiens.

Li Shizhen est l'auteur aussi du Binhu Maixue (Étude des pouls de Binhu-1564) et du Qijing Bamai Kao (examen des 8 méridiens extraordinaires).

Zhang Jiebin ou Zhang Jingyue (1563-1640) s'oppose à Zhu Danxi en déclarant que le « Yang c'est la vie », et donc « qu'il n'est pas en excès », et que « le Yin n'est pas insuffisant ». Il affirme que le « vrai Yin est insuffisant ». Il écrit le Lei Jing (livre classifié) qui classifie le Nei Jing.



Li Shizhen



Wu Youxing

BRÈVE HISTOIRE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Dans chaque numéro de notre revue nous survolerons l'histoire de la médecine chinoise dans un ordre chronologique. Vous trouverez la suite et fin de cet article dans le N°14 de avril 2009. Les précédents articles de cette série sont consultables en ligne sur le site de l'UFPMTTC : www.ufpmtc.com

Rubrique téléchargement puis Actualité de la Médecine Chinoise.

Un des grands acupuncteurs de la dynastie des Ming est Yang Jizhou (1522-1620). C'est lui qui rédige les 10 chapitres du Zhen Jiu Da Cheng « Grand Compendium d'acupuncture et Moxibustion » (gravé en 1579). Il s'agit d'une encyclopédie d'acupuncture comportant un excellent historique non seulement des classiques, mais aussi des traditions orales. L'ouvrage renferme en outre une partie technique très complète, une partie clinique et une section thérapeutique. Le dernier chapitre est consacré au diagnostic en pédiatrie et au traitement de l'enfant par le massage.

Zhou Yufan a publié un traité de massothérapie pédiatrique qui est un véritable manuel de secourisme, et qui contient une partie sémiologique conduisant au diagnostic, ainsi qu'une partie thérapeutique.

On y trouve des manœuvres de kinésithérapie, des cataplasmes, des emplâtres, la manière de provoquer le vomissement, des conseils concernant l'utilisation des moxas, sans oublier les amulettes et les incantations.

L'invasion des Mandchous en 1644 installe l'ère des Qing. Ils imposent le port de la natte aux Chinois et ont la volonté de soumettre la Chine. Soucieux d'obtenir le ralliement des lettrés, les empereurs successifs encouragèrent la vie intellectuelle en pratiquant un mécénat d'Etat concrétisé par de vastes entreprises encyclopédiques. Apparurent le Gujin Tushu Jicheng (recueil de livres anciens et modernes) de Chen Menglei dont 720 chapitres concernent la médecine, ainsi que le Yizong jinjian (le miroir d'or de la médecine) de Wu Qian, qui reste encore aujourd'hui un ouvrage de référence 250 ans après sa parution (1742).

L'enseignement de la médecine était essentiellement dispensé de père à fils ou de maître à disciple. Mais Cheng Guopeng publia en 1732 le Yixue xinwu (compréhension de la médecine), dans lequel il traite la base de l'éducation médicale, notamment les 4 méthodes d'examen, les 8 principes directeurs et les 8 méthodes thérapeutiques. Le Yibian de He Mengyao (1751) et le Bencao beiyao compilés par Wang Ang en 1694 se veulent des ouvrages d'abord pratiques, présentant des indications thérapeutiques associées aux symptômes. Le Bencao congxin de Wu Yilou ou Wu Zuncheng mentionne pour la première fois le Xiyangshen (panax d'occident).

Beaucoup se lancent dans les commentaires des classiques comme le Nei Jing, notamment Wang Ang qui compila le Suwen et le Lingshu en les annotant. Le succès séculaire du Shanghanlun s'amplifia sous les Mandchous, ainsi que le Jingui Yaolue du même Zhang Zhongjing.

Avec Wu Youxing la pathogénie fut renouvelée par la théorie des souffles violents qui en pénétrant dans l'organisme par la bouche et le nez communiquent les wenyi (pestilences). L'auteur du Wenrelun, Ye Gui alias Ye Tianshi (1667-1746) complète l'étude des wenrebing en distinguant 4 stades de développement des wenrebing : Wei, Qi, Ying et Xue.

Chen Xiuyuan (1753-1823) consacra sa vie à développer et transmettre la MTC, en écrivant plus de seize ouvrages dont le Shi Fang Ge Kuo (Poème des prescriptions).

Michel Martorell

Suite et fin dans le N°14 (voir encadré).

MUTUELLES : MODE D'EMPLOI

...suite de la page 1

N'hésitez pas non plus à demander à vos patients si leur mutuelle les rembourse, et à nous en avertir, très simplement et brièvement par mail à mutuelle@ufpmtc.com. Plus vous ferez remonter d'informations à ce sujet auprès de notre secrétariat, plus notre action envers ces organismes assureurs pourra être affinée et porter ses fruits sur la durée.

Fournissez donc à tous les patients qui le désirent un relevé d'honoraires numéroté et comportant votre code APE ainsi que votre numéro SIRET (vous pouvez en demander un modèle auprès de notre secrétariat ou plus aisément encore en trouver un aperçu sur le site), dont vous conserverez le double.

POUR L'USAGER

Que vous soyez salarié d'une entreprise, non salarié, étudiant, retraité... vérifiez votre contrat et les garanties pour lesquelles vous cotisez.

Faute de bénéficier déjà de ces prestations, interrogez votre « assureur » directement ou par le biais de votre entreprise si vous êtes pris en charge par un contrat collectif. Demandez le niveau de remboursement possible et l'incidence tarifaire pour pouvoir en bénéficier.

Dans les deux cas qui précèdent, demandez une facture à votre praticien et adressez-la systématiquement à votre organisme complémentaire.

En cas de refus, demandez toujours une lettre explicative. S'il vous semble que le refus est mal formulé ou ne

-correspond pas à la réalité et aux conditions du contrat que vous avez souscrit, l'Union Professionnelle (commission couverture sociale) peut vous aider dans vos démarches. Elle a mis en place une structure dédiée et a prévu, pour celle-ci, un e-mail : mutuelle@ufpmtc.com.

Faites suivre votre dossier (garanties + lettre de refus) à l'Union professionnelle à l'intention de la Commission « Couverture sociale ». Nous étudierons alors tous les cas et si nécessaire prendrons contact avec l'organisme concerné.

C'est surtout grâce à vous tous que nous pouvons avancer dans ce domaine. Comme toujours, plus le nombre de gens concernés sera important, plus la force et la précision de notre action le seront.

IMPORTANT

Devant la diversité actuelle des offres, l'UFPMTTC a décidé, dans un souci d'équité, de ne plus communiquer de listes d'organismes proposant des remboursements. Déontologiquement, nous nous refusons à avantager les uns par rapport aux autres ou au contraire à leur porter préjudice sans connaître l'ensemble des offres proposées et les détails de chacune. Il semble au contraire important de faire parvenir régulièrement à tous les organismes auxquels nous cotisons déjà ou à tous ceux dont la publicité nous paraît séduisante en ce qui concerne les médecines dites « non-conventionnelles », des demandes de renseignements et des relevés d'honoraires.

Jean-Yves Peuron

REVUE DE PRESSE « EXPRESS »

• Lu dans Alternative Santé de décembre 2008 : de nouvelles réglementations européennes prévues pour 2009 menacent la vente légale des médicaments homéopathiques liés à la médecine anthroposophique, la culture biologique en biodynamie, la pédagogie Steiner, les écoles Waldorf...

Tout cela car l'intérêt de plus en plus de citoyens pour les produits anthroposophiques préoccupe les lobbies pharmaceutiques. Une fondation, la fondation Eliant, a été créée pour soutenir le respect des libertés en matière de soins, d'alimentation et de pédagogie et propose dans ce but une pétition à signer sur internet (www.eliant.eu/new/lang/fr/).

• Dans le même ordre d'idées, et toujours dans Alternative santé, de novembre 2008, l'article de Régis Pluchet concernant les vaccinations contre les papillomavirus humains ou vaccin HPV dénonçant les campagnes culpabilisatrices des laboratoires nous renvoyant sur les sites :

- de la Mutualité (www.mutualite.fr) ;
- sur celui du Professeur Claude Béraud (www.claudeberaud.fr) ;
- et celui du Docteur Martin Winckler (www.martinwinckler.com).

LE SAVIEZ-VOUS ?

« Quels sont les sept piliers de la santé, selon la tradition chinoise » ?

UNE IDÉE ?

Même si vous ne retrouvez pas les sept, il y en a certainement quelques-uns que vous connaissez... voire même que vous appliquez déjà ! Mais si...

BON, ALORS VOUS PRENEZ NOTE ? LES VOICI :

- **Savoir manger** : se nourrir en accord avec les principes de la diététique chinoise.
- **Savoir bouger** : pratiquer des exercices physiques tels que le tai ji, le qi gong...
- **Savoir respirer** : être attentif à la qualité de sa respiration.
- **Savoir se reposer** : favoriser un bon sommeil (qualité, durée).
- **Savoir faire l'amour** : respecter certains principes pour éviter une perte excessive d'énergie.
- **Savoir maîtriser son esprit** : conserver un esprit clair et calme (grâce à la méditation par exemple).
- **Savoir se conformer aux cycles de la Nature** : rester en accord avec les saisons, le moment de la journée...

En respectant bien toutes ces recommandations, vous favoriserez une bonne santé et la longévité... maintenant que vous le savez, il ne vous reste plus qu'à mettre en pratique !

Il est vrai qu'avec notre mode de vie occidental (et pour la plupart, urbain), il est relativement difficile de respecter ces sept principes de santé, la raison essentielle étant souvent le manque de temps... et pourtant !

Si la volonté y est, il est tout-à-fait envisageable, avec un peu plus d'organisation c'est vrai, d'améliorer notre façon de nous alimenter (produits sains et de saison ; repas dans le calme...), de dormir (respecter davantage ses besoins en sommeil), de bouger : une demi-heure de qi gong tous les matins, par exemple, c'est faisable (passé le dur moment du réveil !...). Et très profitable avant de commencer la journée, d'autant plus que ce type de pratique calme aussi l'esprit... deux en un !

Toutes les petites choses que l'on peut modifier ainsi ont leur importance, le principal étant de commencer, petit à petit, et de persévérer... sans oublier que le mieux est l'ennemi du bien !

Claire Debien

TROUBLE DU COEUR, DÉSORDRE DU CORPS...

C'est psycho-somatique... Trop souvent dit, rarement entendu ?

Que « l'esprit » ait une influence sur le corps est une évidence pour chacun, et une vérité médicale admise (1) qui englobe le concept de maladies psychosomatiques.

pratique connaît un grand succès chez nos voisins allemands, chez qui elle est utilisée dans les instituts de rééducation par exemple, avec des patients âgés, ou de mobilité réduite, voire alités. Lire à ce sujet l'article de Génération TAO n°50.

FNMTC & UFPMTc

Dans le sens de l'union nécessaire évoquée dans notre édito, UFPMTc et FNMTC ont activement repris leur collaboration au sein de la Confédération de Médecine Chinoise. Le travail en cours porte sur le référentiel de notre profession, préalable à toute discussion sur notre statut légal, tout comme le code de déontologie commun.

STAGES ÉTUDIANTS

L'UFPMTc encourage les étudiants des écoles à adhérer afin de créer le plus rapidement possible dans le cadre de leurs études des liens avec leurs aînés. Car vous, praticiens de plus ou moins longue date, rappelez-vous qu'il est nécessaire d'effectuer des stages en cabinet durant les études de MTC, et que c'est à nous, plus anciens et de toutes provenances, de les accueillir.

JOURNAL RECHERCHE POINTS DE DIFFUSION !

Le journal que vous tenez dans vos mains souhaite se trouver de nouveaux lieux où pouvoir montrer sa robe et diffuser ses « belles » paroles. Alors, si d'aventure vous connaissez un endroit qui voudrait bien l'accueillir, ou si vous êtes propriétaire d'une place et qu'il y a un petit coin pour lui, n'hésitez plus, **contactez-nous** : Mail : info@ufpmtc.com Tél. : 01 45 23 15 52

ADHÉREZ, RÉ-ADHÉREZ !

Appel aux étudiants des écoles adhérentes à l'union professionnelle. Voici quelques bonnes raisons pour cela :

- Vous recevrez régulièrement l'indispensable « Actualités de la médecine chinoise ».
- Vous bénéficierez d'un tarif réduit pour passer l'examen national.
- Vous bénéficierez d'un tarif réduit quand vous adhérez en tant que praticien.

Mais surtout, ce faisant, vous êtes conscient de l'importance de l'engagement, vous êtes un exemple aux yeux de vos camarades, vous soutenez votre profession, vous êtes parmi les étudiants les plus intelligents, votre conscience politique est une lumière pour votre entourage, vous êtes sur la voie de la réussite sociale, vous placez l'intérêt commun au-dessus de votre intérêt personnel, vous êtes l'avenir, vous êtes beau... Il y a tant à dire !

QUE FAIRE ALORS DE CE POSTULAT ?

La théorie médicale traditionnelle chinoise (MTC) étudie également l'impact du psychisme sur la santé ; en tant que symbole de la sphère psycho-affective, le coeur sera considéré comme une origine importante de maladies physiques (xin li bing : maladies psychologiques)

Poussant le raisonnement un peu plus avant, la MTC présente la réciproque : le corps peut induire des affects, des troubles psycho-affectifs, et des maladies « mentales » (guan neng bing : maladie fonctionnelle).

L'originalité de la MTC est d'en étudier tous les aspects, et d'en tirer les conséquences logiques sur le plan clinique, ce qui doit permettre :

- 1- d'incorporer les émotions (l'activité psycho-affective) au diagnostic de la maladie physique en tant que symptôme et/ou facteur pathogène
- 2- d'inclure la sphère psycho-affective dans le traitement d'une maladie
- 3- de traiter une « maladie mentale » en traitant la partie du corps, ou plus exactement l'ensemble énergétique correspondant.

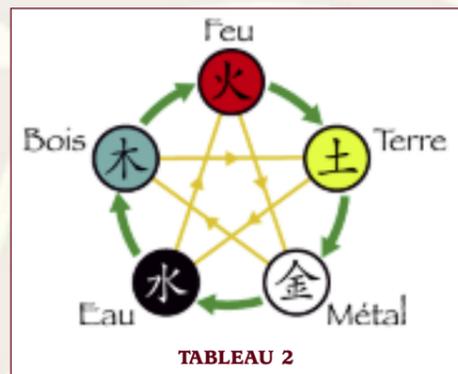
COMMENT ÇA MARCHE ?

Voici quelques éléments théoriques de base :

La classification générale de la physiologie, connue sous le nom de théorie des cinq éléments, met aussi en relation l'affectif, l'émotionnel et les organes, comme le montre ce tableau simplifié (tableau 1) :

Mouvement	Organe	Affectivité	Émotion
Feu	Coeur	Contrôle régulation	Joie
Terre	Rate	Pensée, réception	Nostalgie
Métal	Poumon	Instinct de conservation	Tristesse, anxiété
Eau	Reins	Mémoire, volonté	Peur
Bois	Foie	Élaboration	Colère, anxiété

Ce tableau doit être rapproché des cycles d'engendrement (sheng) et de contrôle (ke) (tableau 2) :



Exemple : l'anxiété (métal) débouche sur la peur (eau), et la peur prive de joie (feu).

Ce survol de la physiologie à la sauce MTC lève un coin du voile, explique en quoi nous avons là d'une médecine globale, qui ne peut pas, dans son fondement même, séparer le corps de l'esprit, et donc l'émotion de la chair, le comportement du sang et des os.

Les interactions décrites dans la théorie des cinq éléments constituent un outil d'analyse précieux

exposant, par exemple, comment et pourquoi le stress, la tension (qui blesse le foie) se répercute sur la rate-estomac (acidité, ulcère...), épuise le rein, perturbe le coeur, etc.

L'activité émotionnelle et la pathologie du corps doivent donc être analysées et traitées ensemble par le praticien de MTC.

Ainsi, réguler la circulation de l'énergie de l'élément bois permet-il d'apporter une détente, donc d'aider le sujet à se rendre maître de lui-même ; et dans le même temps, de soulager le trouble à l'origine de la consultation : douleur gastrique ou intestinale, hypertension artérielle, cystite chronique, ou maladie ophtalmique (vue, oeil) souffrances apparemment bien éloignées et pourtant toutes à rapprocher de la tendance à la colère que subit la personne, avant même ses proches.

Au delà de l'engendrement/contrôle et autres liens structurés dans les cinq éléments, un dysfonctionnement des organes est généralement assorti d'une « énergie perverse ». Là aussi, la MTC propose un approche originale, qui pour être exprimée en termes simples n'en est pas simpliste pour autant.

Considérant l'homme dans son milieu naturel, les agents pathogènes seront classés sous les rubriques chaleur, froid, humidité, vent, etc. Sans entrer dans le détail, voyons un exemple :

Le vent a de grandes caractéristiques : le mouvement, l'accumulation et une direction : le haut.

Donc, lorsque les muscles tremblent sans raison, ou que la maladie bouge (eczéma « mobile ») c'est du vent ; lorsque la tête est pleine au point que des vaisseaux cèdent (A.V.C.), c'est encore du vent. Le vent étant lié au bois, forcément, le praticien observera un dérèglement de l'énergie du mouvement Foie dans ce genre de maladies.

Avec le temps, outre leur incidence propre, chacune des énergies perverses (xie qi) peut se combiner avec une autre, se transformer, pour engendrer une nouvelle perversité, souvent plus virulente appelée poison (du su) comme dans les cancers par exemple.

Puisque les maladies du coeur-esprit et celles du corps sont interdépendantes, les troubles psychiques sont aussi concernés par les énergies perverses.

Le vent engendre la colère (le mistral rend fou...), et la colère « innée » qui engendre le vent (un coup de sang) sont deux situations qui renvoient au mouvement bois/foie.

La MTC dispose de moyens thérapeutiques pour « apaiser » le foie, et ce faisant, adoucir les colères. Dans le même temps, le thérapeute alerte sur les dommages possibles, et indiquera des techniques que la personne devra mettre en oeuvre pour modérer son tempérament, et éviter que le feu des émotions ne l'emporte.

Pour les enfants, les apports de la MTC sont nets. Un enfant dit colérique, nerveux ou qui simplement se ronge les ongles présente, le plus souvent, un déficit au niveau du foie. Nourrir le foie et le rein (qui engendre le foie) par des aliments spécifiques

TABLEAU 3

Action de l'Émotion	Sur l'énergie du corps
Joie	Relaxée
Colère	Remontée
Tristesse	Diminuée
Nostalgie	Nouée
Peur	Abaissée

(la pharmacopée) résout bien des difficultés. C'est une situation fréquente de « trouble du comportement » issu d'un déséquilibre interne, somatique, qu'une thérapie de l'esprit seule ne solutionnera pas vraiment. Il faut agir sur les deux registres.

Chaque grande famille d'émotion induit un mouvement de l'énergie du corps. Lorsque ce tempérament atteint un certain seuil en intensité ou en fréquence, alors la perturbation devient énergie perverse.

Principaux mouvements énergétiques émotionnels (tableau 3).

Qu'on ne se y trompe pas, la MTC ne change pas le caractère !

Tout simplement parce que c'est notre héritage, c'est une partie de notre psychisme inné. Celui-ci comporte également le potentiel d'intelligence et le potentiel de sentiments. Avec les émotions, désirs et connaissances, constituants eux de l'acquis, voici réunis les plus externes des composantes du psychisme humain selon la MTC.

Pour conclure, il très important de retenir que notre activité émotionnelle, affective, est vraiment en interaction avec notre corps physique. De ce fait, sortir d'une dépression passe aussi par la restauration de l'énergie vitale des organes ; maîtriser des colères incessantes passe probablement aussi par un régime de vie différent, et dans l'ordre : respirer, boire, et manger autrement.

La MTC propose le modèle conceptuel (la théorie médicale) et les moyens thérapeutiques adaptés pour agir lorsque le coeur-esprit est troublé par le corps, tout autant que lorsque le coeur-esprit trouble les organes.

La MTC vise à la restauration d'un meilleur équilibre énergétique, donc une détente générale, et favorise ainsi... l'émotion correspondante ! (2)

Jean Luc Constanty

(1) C'est bien pourquoi les expérimentations comportent un groupe placebo, c'est à dire ne recevant pas le produit testé.

(2) Voir tableau 3

RECETTE D'HIVER : Le poulet au sel

INGRÉDIENTS

- 1 poulet
- 1 cuiller à soupe de vin de riz ou de jerez sec
- 2 blancs de ciboule écrasés et tronçonnés en morceaux de 5 cm
- 1 tranche de gingembre
- 2 kg de gros sel
- Huile à la ciboule
- 20 cl d'huile d'arachide
- 50 g de ciboule lavée, séchée, débitée en tronçons

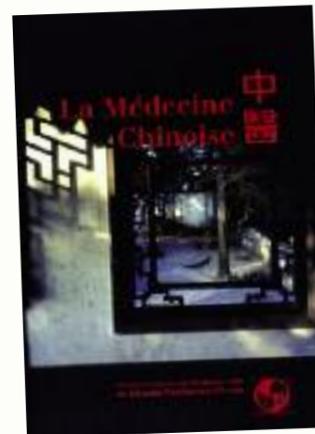
POUR LA SAUCE :

- 3 cuillères à soupe de sauce de soja clair
 - 1 cuiller à café d'huile de sésame
 - 1 cuiller à soupe de gingembre frais émincé
 - 1 cuiller à café de vinaigre de riz
 - 1 cuiller à soupe de ciboule finement hachée
 - 1 pincée de poivre blanc
- Vous aurez besoin d'un Wok chinois et de papier sulfurisé.

PRÉPARATION

- Vider et laver le poulet, enlever le gras et les membranes. Egoutter soigneusement puis essuyer avec du papier absorbant. Badigeonner l'intérieur et l'extérieur du poulet d'un mélange de vin de riz, de ciboule et de gingembre. Garnir l'intérieur du poulet avec le reste du mélange et chen pi.
- Envelopper le poulet de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 230°, thermostat 8
- Chauffer le wok et faire revenir le gros sel à feu vif jusqu'à ce qu'il devienne gris. Verser la moitié du sel dans une cocotte à fond épais, y déposer le poulet, puis recouvrir du reste de sel.
- Rôtir au four sans couvrir pendant environ 1 h.
- Pendant ce temps, préparer l'huile à la ciboule qui pourra se conserver 2 mois au réfrigérateur :
- Faire chauffer le wok à feu modéré, faire sécher et dorer la ciboule dans l'huile d'arachide 2 à 3 min. Oter la ciboule à l'aide du chinois, filtrer l'huile, la laisser refroidir dans un bol à température ambiante.
- Sortir le poulet du four et le laisser reposer pendant 15 min.
- Préparer la sauce avec l'huile de ciboule et tous les ingrédients pour napper le poulet préalablement découpé en gros dés.

40 QUESTIONS-RÉPONSES SUR LA MÉDECINE CHINOISE



Recevez chez vous le livret « La Médecine Chinoise »

Pour seulement 5 €

Recevez gratuitement

« La liste des praticiens »

CALENDRIER 2009

Examen national 2009
27 & 28 juin 2009

A.G. & Conseil d'administration UFPMTc
30 mai 2009

Conseil d'administration UFPMTc
5 janvier 2009

Prochaine parution du journal
Avril 2009

DIETETIQUE CHINOISE : LA SAISON DE L'HIVER

Dès les premiers frimas de novembre jusqu'au début du mois de février, nous sommes sous l'influence de l'énergie Tai Yin de l'Hiver. Le Yin croît progressivement jusqu'à son apogée, le Yang décroît de plus en plus. Les jours sont de plus en plus courts, les nuits de plus en plus longues, le froid est partout, la nature semble se figer. Dans la nature, certains animaux hibernent, l'énergie se rassemble sous terre dans les graines ou dans les racines, afin de se renforcer pour pouvoir renaître au printemps.

ÉNERGIE DE L'HOMME

Chez l'homme aussi, les énergies s'enfoncent vers la profondeur afin de se protéger des rigueurs du climat. L'hiver est associé au mouvement Eau, dans le corps aux Reins et aux os. Les Reins stockent l'essence, ils sont la racine de la vie, la source des organes, du Yin et du Yang. En cette saison il est important de protéger particulièrement le Yang, mais aussi de nourrir le Yin et de favoriser l'accumulation de l'essence jing.

En hiver, traditionnellement l'activité extérieure est réduite, c'est le moment de rentrer auprès du feu pour faire le bilan de l'année écoulée et préparer la saison suivante. Il est conseillé de se coucher tôt et de se lever tard, afin d'aider le Yang Qi à descendre et se cacher, le Yin et l'essence à s'accumuler, afin de maintenir l'équilibre du Yin et du Yang dans le corps. Il est conseillé également de garder le corps au chaud et d'éviter de transpirer, afin de maintenir Yin et Yang en profondeur et d'éviter d'ouvrir les pores de la peau aux pervers Yin de la saison, principalement le froid mais aussi l'humidité et le vent.

Les pathologies les plus souvent rencontrées en hiver sont liées à la pénétration du froid dans l'organisme, soit à travers la surface du corps (rhumes, gripes), soit directement dans l'estomac ou les intestins (la traditionnelle « gastro » de Noël), soit au niveau des méridiens, des muscles et des articulations (rhumatismes).

ALIMENTATION DE L'HIVER

En hiver, il convient donc de tonifier l'énergie, réchauffer le Yang et de nourrir et enrichir le Yin et l'essence. Les Reins doivent être particulièrement favorisés, mais il ne faut pas oublier qu'en cette saison encore la Rate et l'Estomac sont très importants : ils sont la racine du Ciel Postérieur, la source de la production du Qi et du sang, de l'essence acquise. Ils vont donc jouer un rôle important pour soutenir et nourrir les Reins.

Afin de renforcer l'organisme, on choisira donc des aliments riches en éléments nutritifs. Si les rigueurs du climat font que les légumes et les fruits sont moins variés, on trouve néanmoins toutes sortes de choux, des poireaux, et surtout des racines et des tubercules, qui concentrent l'énergie en cette saison. Certains fruits et légumes récoltés en automne se conservent très longtemps (potirons, pommes, châtaignes, fruits secs, etc), apportant toute leur richesse. Les céréales et les légumineuses sont elles aussi une source inépuisable d'énergie, et peuvent être utilisées quotidiennement. Des condiments et des



Chataigne

épices, tels le gingembre séché ou la cannelle, favoriseront l'intériorisation du Yang et renforceront le feu digestif.

Parmi les aliments tonifiants, les viandes tiennent une place importante traditionnellement : mouton ou crevettes pour tonifier le Yang ; lapin, canard et oie pour nourrir le Yin. Saison associée à la saveur

salée et à l'odeur « putride », l'hiver est aussi le moment où l'on consomme les viandes, les poissons ou les aliments conservés dans le sel ou fermentés. Quelle ne fut pas ma surprise il y a quelques années de découvrir chez une amie chinoise, originaire du nord de la Chine, que pour elle le plat traditionnel d'hiver était... la choucroute aux travers de porc !

Crudités et aliments froids ne sont certainement plus de saison, c'est le temps des potées ou pot-au-feu divers, des cuissons longuement mijotées sur le coin du poêle, où les aliments se chargent doucement en énergie Yang. Autre avantage de ce type de cuisson, à l'instar des bouillies de céréales ou des gruaux de riz, les aliments sont ainsi extrêmement digestes et ne fatiguent pas la rate et l'estomac.

NATURE ET SAVEUR DES ALIMENTS

Pour compenser l'énergie froide de la saison, l'alimentation comportera davantage d'aliments de **nature neutre et tiède**, ainsi que des condiments de **nature chaude** pour favoriser le Yang. Mais ce serait une erreur de ne consommer que des aliments réchauffants : nourrir le Yin est tout aussi important en hiver. Même les algues, pourtant de **nature froide**, sont très intéressantes en cette saison. C'est la préparation et le mode de cuisson qui rendra les aliments plus « yang » et plus adaptés à l'hiver.

Associée au mouvement Eau et à l'hiver, la **saveur salée** favorise le mouvement d'immersion de l'énergie. Mais il convient de ne pas en abuser, car en excès elle lèserait les Reins, à l'opposé du but recherché ! En petites quantités, la **saveur amère** et la **saveur acide** favorisent elles aussi le mouvement de descente et d'intériorisation de l'énergie correspondant à l'hiver.

La **saveur piquante** doit être utilisée avec modération : son mouvement extériorisant et dispersant équilibre le mouvement intériorisant des saveurs salée, amère et acide. Mais abuser du piquant favoriserait une dispersion et une déperdition de l'énergie qui n'est pas souhaitable en cette saison.

La **saveur douce**, saveur de la nutrition et de la tonification, est à favoriser : céréales, légumineuses, fruits séchés, viandes, de nombreux aliments de l'hiver sont de nature douce, il n'y a donc que l'embaras du choix pour renforcer l'organisme à travers une alimentation savoureuse et variée.

Ainsi nourrie et concentrée en profondeur, notre énergie pourra jaillir dès les premiers signes du printemps et nous permettre de démarrer l'année au meilleur de notre forme !

Josette Chapellet

ÉCOLES ADHÉRENTES À L'UFPMTC

ACADÉMIE WANG DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (AWMTC)

33, rue Bayard
F-31000 Toulouse
Tél. / Fax : +33(0)5 61 99 68 21
✉ awmtc@wanadoo.fr
www.awmtc.asso.fr

CENTRE D'ÉTUDES ET DE RECHERCHES EN ETHNOMÉDECINE (CEDRE)

BP 706
F-26007 Valence Cedex
Tél. / Fax : +33(0)4 75 56 69 10
✉ secretariat@cedre-fr.org
www.cedre-fr.org

ÉCOLE DE L'ÉNERGIE DES 4 SAISONS

Route du Col de la Frasse
F-74410 Entrevernes
Tél. / Fax : +33(0)4 50 77 11 84
✉ riviere.g@libertysurf.fr
www.qigong.fr

ÉCOLE LÜ MEN

67, cours Mirabeau
F-13100 Aix en Provence
Tél. / Fax : +33(0)4 42 54 31 06
✉ lumenecole@wanadoo.fr
http://ecolumen.free.fr

GRUPE DE RECHERCHE EUROPÉEN EN ÉNERGÉTIQUE CHINOISE (GREEC)

17 c, boulevard Albert 1er
F-06600 Antibes
Tél. / Fax : +33(0)4 93 34 58 24
✉ contact@greec.org
www.greec.org

INSTITUT CHUZHEN DE MÉDECINE CHINOISE (ICMC)

10, boulevard Bonne-Nouvelle
F-75010 Paris
Tél. : +33(0)1 48 00 94 18
Fax : +33(0)1 48 00 99 18
✉ infos@chuzhen.com
www.chuzhen.com

INSTITUT ÉNERGÉTIQUE DU CENTRE (IEC)

140, rue Jean Jaurès
F-03200 Vichy
Tél. : +33(0)4 70 31 08 34
✉ infos.iec@laposte.net
www.ifrance.com/iecformation

INSTITUT LI SHIZHEN DE MÉDECINE CHINOISE (ILSMC)

34, rue Maurice Quatrevaux
F-60400 Noyon
Tél. : +33(0)3 44 01 09 47
✉ ilsmc@orange.fr

INSTITUT LU DONG MING

66, rue Jean Jacques ROUSSEAU
F-75001 Paris
Tél. : +33(0)1 40 13 04 33
✉ info@ludongming.com
www.ludongming.fr

INSTITUT SHAOYIN

7, rue Veuve Crozet
F-69240 Thizy
Tél. / Fax : +33(0)4 74 64 44 58
✉ bourybernard@wanadoo.fr
www.massage-chinois.com

INSTITUT SINO/FRANCO/VIETNAMIEN DE MÉDECINES TRADITIONNELLES ORIENTALES

318, rue d'Anse
F-69400 Villefranche sur Saône
Tél. : +33(0)4 74 60 68 59
Fax : +33(0)4 74 62 80 06
✉ marcmezdard@yahoo.fr
www.ifvmt.com

INSTITUT YANG MING

24 bis, rue de Madrid
F-06110 Le Cannet
Tél. / Fax : +33(0)4 93 69 55 57
✉ institut-yangming@wanadoo.fr

ADHÉSION / SOUTIEN

1 Je désire recevoir 1 brochure au prix de 5 €. Je joins un règlement par mandat ou par chèque, du montant ci-dessus, à l'ordre de l'UFPMTC. (Pour toute commande en nombre, nous contacter).

2 Je désire recevoir gratuitement la liste des praticiens de l'Union professionnelle.

3 Je désire adhérer à l'UFPMTC :
 Praticien (230 €) Usager (10 €)
 Étudiant (30 €)

Le bon de commande rempli et le règlement du choix n°1 et/ou n°3, sont à retourner à :
UFPMTC - BP294 - 75464 Paris Cedex 10

Date : / / Signature

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____

VILLE : _____

TÉL. : _____

E-MAIL : _____

PATIENT DE MTC PRATICIEN DE MTC

ÉTUDIANT EN MTC

AUTRE, PRÉCISEZ : _____

« Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, faites-le nous savoir à l'adresse ci-dessus. »

MOUVEMENTS POUR FACILITER LE TRANSIT INTESTINAL

Précédés et suivis de repos, les exercices ne doivent pas fatiguer. Ils peuvent être pratiqués assis, debout ou même couché. Les mouvements « se posent » sur la respiration qui doit rester fluide. L'appui sur le ventre ou sur les lombes est doux. Il convient de commencer modérément (au début une dizaine de chaque mouvement), puis progressivement, pratiquer un quart d'heure le matin et un quart d'heure l'après-midi.

1 - MONTER ET DESCENDRE LES MAINS



1 - Monter et descendre les mains

Debout, pieds parallèles, espacés de la largeur du bassin, les bras le long du corps. A l'inspiration, monter les bras tendus devant, les mains sont à la hauteur des épaules, les paumes sont orientées vers le sol. A l'expiration laisser redescendre les bras le long du corps.

2 MASSER LE VENTRE

Debout, les mains croisées sur le ventre. Pendant l'inspiration, monter les mains qui restent en contact avec le corps au dessus du nombril; pendant l'expiration les redescendre en dessous du nombril.



2 - Masser le ventre

3 MASSER LES LOMBES

Debout, les poings fermés dans le creux des reins (environ L2 L3, même hauteur que le nombril). Pendant l'inspiration, monter les mains qui restent en contact avec le corps, pendant l'expiration les redescendre en direction du sacrum.



3 - Masser les lombes

4 MASSER LES JAMBES

Assis, ou couché frotter vigoureusement la zone de la jambe à l'extérieur du tibia (muscle jambier antérieur) soit avec la main, soit avec le talon de la jambe opposée. Inspirer en montant et expirer en descendant.



4 - Masser les jambes

Jean Pierre Croutaz