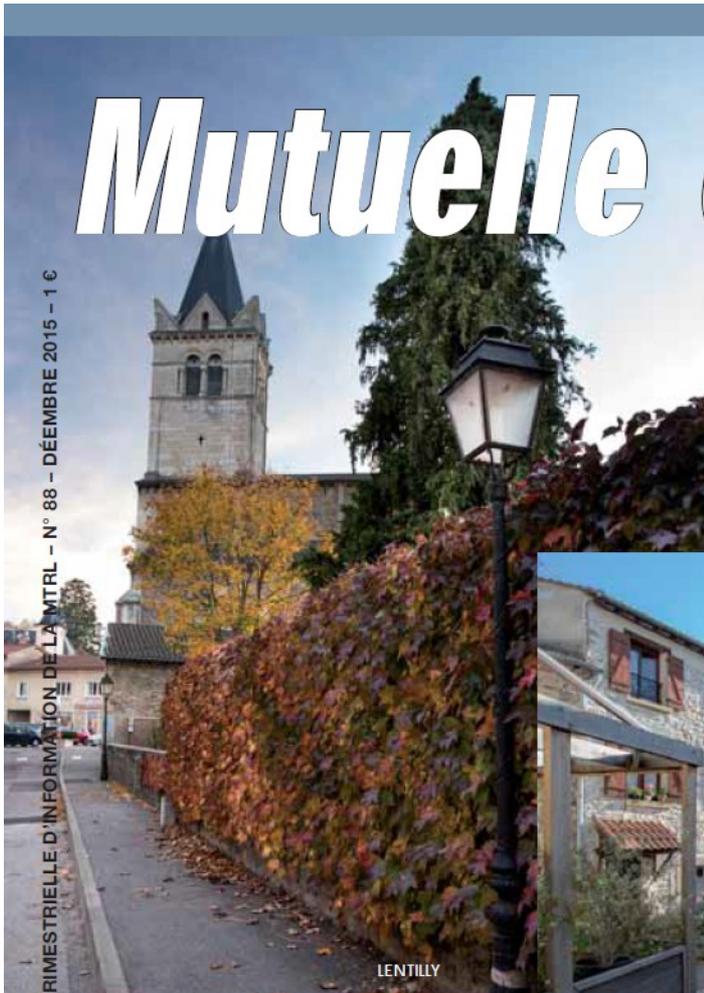


Mutuelle et Santé

REVUE TRIMESTRIELLE D'INFORMATION DE LA MTRL - N° 88 - DÉCEMBRE 2015 - 1 €



LENTILLY



MORNANT



SAINT-RÉMY



SOUCEIU-EN-JARREST

LA REVUE DE LA MTRL

*Les mutuelles communales,
une initiative d'avenir*

La médecine traditionnelle chinoise : médecine ancestrale, médecine d'avenir

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) est un système médical global.

Elle a une logique, un langage propres, une expérience clinique rassemblée dans des textes anciens très connus et toujours étudiés

Ces théories et ces pratiques sont apparues en Chine, sur une période de plus de 2 000 ans.

Véritable médecine savante, elle a été compilée au cours des siècles. Elle s'est répandue au Japon, au Vietnam, en Corée. Elle a traversé les guerres et les révolutions pour parvenir jusqu'à nous. Dans son pays d'origine, elle est vivante, moderne, enseignée dans de grands centres universitaires, elle est autonome et les études de médecine occidentale ne sont pas un préalable. Aujourd'hui, elle est présente sur tous les continents.

La MTC, une écomédecine remarquable

Puisant dans une tradition ancestrale, la MTC a en effet placé l'Homme entre le Ciel et la Terre. Il reçoit à la fois les énergies du Ciel, *Yang* (influence du cosmos, des climats...), et de la Terre, *Yin* (influence de l'environnement, alimentation tirée de la terre, des courants cosmo-telluriques...).

D'une patiente observation de la nature ont ainsi découlé les théories fondatrices de la MTC : la théorie du *Yin-Yang* et celle des Cinq Mouvements. Considérant l'homme comme un microcosme dans le macrocosme, la MTC s'est attachée à rechercher les similitudes entre le corps humain et son environnement naturel. Ainsi l'homme peut être vu comme un paysage, avec ses montagnes, ses vallées, ses cours d'eau, sa végétation, ses courants souterrains, les circuits qu'emprunte le vent pour



circuler. Il a ses périodes ensoleillées ou pluvieuses, ses périodes ou ses régions enclines à la sécheresse ou à l'humidité, au froid ou à la chaleur. Il a également ses propres orages et ses tempêtes, ses ouragans et ses tsunamis dévastateurs.

L'homme, un univers à part entière

Intimement lié à son environnement et soumis à ses influences, l'homme est donc considéré comme un univers à part entière, chaque partie interagissant avec les autres. Impossible donc de s'attacher à un symptôme dans le corps sans prendre en compte l'ensemble de ces informations.

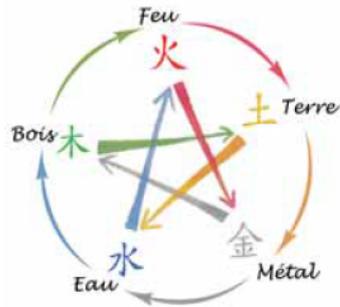
Prenons l'exemple d'une peau sèche. Est-elle liée à un environne-

ment trop sec ? A une maison climatisée ? Auquel cas, de simples humidificateurs pourraient résoudre le problème. Est-ce lié à un manque d'eau dans le corps ? Auquel cas, boire davantage pourrait être un bon remède. Le problème réside-t-il dans la façon dont le corps gère les liquides, une faille souterraine ou tout autre souci ? Il faut, dans ce cas, réparer les fonctions, colmater la faille. Mais si la sécheresse ne se manifeste que dans une zone particulière, alors il faut rechercher quel cours d'eau dans le corps ne reçoit pas suffisamment d'eau ou est obstrué, à quel niveau et pourquoi. En MTC, on agit donc souvent en amont plutôt que localement.

Le corps et l'esprit sont indissociables

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

Vous vous sentez toujours irritable ou en colère ? Il faut bien entendu en rechercher la cause dans votre relation avec l'extérieur ou avec



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

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

Améliorer la santé et prévenir la maladie

Toujours à partir de l'observation de la nature, la MTC a développé au cours des siècles les méthodes d'amélioration de la santé et de prévention de la maladie, le "yangsheng". Si vous voulez un jardin harmonieux qui vous donne de belles fleurs, de bons fruits et légumes, vous savez qu'il vaut mieux l'entretenir régulièrement, amender le sol, favoriser un ensoleillement favorable et un arrosage adapté plutôt que laisser se développer des végétaux souffreteux, ou pis, attendre qu'ils soient malades pour les traiter à coups de pesticides ou autres produits chimiques.

Pourquoi agir différemment pour votre propre corps ? Cultiver son corps autant que son esprit, faire une place tant à l'activité qu'au repos de façon équilibrée, savoir choisir ses aliments pour associer plaisir et santé, avoir une sexualité épanouie, sont les recettes d'une vie longue et heureuse. Et les moyens de se rééquilibrer au quotidien ne manquent pas : méditation, *qigong*, diététique, tisanes, auto-massage, utilisation de la chaleur, la liste est longue.

Bianzheng, un outil d'analyse spécifique

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

Des remèdes naturels

Une fois ce diagnostic très spécifique établi, le praticien a le choix des modes de traitement : massage *tuina*, acupuncture et moxibustion, diétothérapie, herbologie, *qigong*. Le tout, combiné à quelques conseils et exercices, permet au patient d'être acteur de sa santé. Toutes ces méthodes de soin sont par ailleurs des méthodes naturelles qui ne font pas appel à la chimie moderne et ne génèrent pas de déchets toxiques. Elles ont très peu d'effets secondaires, et pratiquement pas d'effet iatrogène. La médecine traditionnelle chinoise est donc une médecine respectueuse du patient et de l'environnement.

Une médecine peu coûteuse

N'étant pas remboursée par la Sécurité sociale (sauf l'acupuncture pratiquée par les médecins), le choix de la MTC peut paraître coûteux de prime abord. Mais c'est l'ensemble du parcours de santé qu'il faudrait prendre en compte pour évaluer son

coût réel, tant pour le patient que pour la société : en mettant l'accent sur la prévention et le renforcement de l'énergie vitale, la médecine traditionnelle chinoise permet au patient de revenir à l'état de santé. Elle élimine de nombreux troubles fonctionnels, permet la diminution des douleurs, l'atténuation et l'espacement des crises dans les maladies chroniques... D'où moins de visites chez le médecin, moins d'examen coûteux, moins de traitements médicamenteux, moins d'arrêts de travail. La prévention est alors primaire, elle intervient avant l'apparition de la maladie.

D'ailleurs, nombre de mutuelles remboursent désormais partiellement ces soins.

Quelles perspectives pour la MTC ?

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

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

En février 2013, "Stratégie de l'OMS pour la médecine traditionnelle 2014-2023" fixe le cadre pour une pleine prise en compte des médecines traditionnelles.

Cette année, le professeur You You Tu a reçu le prix Nobel de médecine pour un traitement contre le paludisme en utilisant le principe actif d'une plante de la pharmacopée traditionnelle.

L'acupuncture et le *qigong* apparaissent dans les services de certains hôpitaux publics, et des enseignements de MTC ont commencé à se développer à l'Université.

Surtout, des patients de plus en plus nombreux souhaitent exercer leur liberté de choix thérapeutique en donnant à la MTC une place de choix dans leur parcours de santé. ▣

Jean-Pierre Croutaz
médecine traditionnelle chinoise
diplômé du Centre national
des examens de Beijing