

# Les Echos du Qi

Publication semestrielle - n°6 - Mars 2009

« *L'Homme a une responsabilité envers le ciel.  
Qu'il se garde de penser que le ciel lui doit tout !* »

## Le Tigre de Métal

Le temps s'écoule et le monde s'agite. La longue année 2008 est passée avec ses peines et ses joies. Aujourd'hui le printemps est sur le perron de notre demeure. L'année s'annonce chaude au niveau climatique et plutôt agitée sur le plan humain. Le *So Wen* nous prévient avec bienveillance. Nous devons nous attendre à des manifestations allergiques comme les yeux rouges, les rhinites et des crises d'asthme. Mais l'année Métal nous enseigne aussi les maladies pulmonaires et des manifestations cutanées importantes. Les risques cardiaques ne sont pas négligeables et les maux de tête (type migraines) sont aussi à envisager. Bref notre Chao Yang peut devenir agressif si nous ne prenons garde à nous préserver de tout emportement émotionnel de type Yang (colère, exaltation) et mettre notre système lymphatique au régime sec !

Ne parlons pas de la recommandation sage de ne pas partir la deuxième moitié de l'année dans les pays à moustiques ou toute autre piquûre d'animaux. Leur venin sera à ce moment des plus concentrés.

Mais lorsque le maître montre la montagne il ne s'agit pas de regarder le doigt. Nous avons quelques moyens efficaces de nous protéger et de vivre en harmonie avec notre environnement.

Puisque le Yang a du mal à descendre, aidons-le ! Massez tous les jours une dizaine de seconde chaque point suivant : 16 TR, 2 VB, 9 VB. Et n'oublions pas la loi fondamentale : "Tout ce qui descend doit monter." Il nous suffit d'un petit point, le 8 F, jusqu'en mai puis le 10 R jusqu'en août.

Au niveau alimentaire, nous avons aussi un moyen d'action. Proscrire le plus possible le piquant et le salé et au plus fort de l'été, les vian-

des rouges.

Enfin, quelques exercices faciles à réaliser seront un plus pour celui qui veut suivre la voie plutôt que de la contourner. En Chine, cela se résume au principe suivant : *San kuo Yang san pao* qui peut se traduire par : "Trois choses en moins pour trois choses en plus !"

**Pas de désir car celui-ci épuise le *Tsing*.**

L'essence (*Tsing*) est dans les reins. C'est l'énergie Yang la plus précieuse et il faut la préserver attentivement. S'occuper de ses affaires tout en étant altruiste est la voie du milieu.

**Pas de paroles car celles-ci épuisent le *Tchi*.**

On parle souvent pour taire l'essentiel. Le Chao Yang va nous pousser à parler plus vite que notre volonté. L'exercice simple consiste à s'imposer un ou deux jours par mois sans paroles. Si cela est trop difficile à mettre en application, tentez au moins toutes les semaines une demi-journée.

**Pas de pensées car celles-ci épuisent le *Chen***

L'empereur cœur souhaite s'occuper de choses spirituelles. Cette volonté de s'élever vers le ciel est contrariée par les pensées quotidiennes et ordinaires. Il faut donc trouver le moyen de vider son esprit. Un exercice simple à exécuter tous les jours permettra de se trouver plus en paix intérieure. Inspirez à fond la bouche fermée puis avaler sept fois la bouche toujours fermée. Enfin, la huitième fois, avalez votre salive puis soufflez en ouvrant la bouche.

Voilà quelques techniques assez faciles. Mais bien sûr, personne ne le fera à votre place ! Aussi est-il important de garder en mémoire la phrase suivante : L'Homme a une responsabilité envers le ciel. Qu'il se garde de penser que le ciel lui doit tout !

<b>Côté pratique</b>	<b>p. 2-3</b>	<b>La thyroïde, convergence du ciel et de la terre</b>	<b>Côté Tradition</b>	<b>p. 6-7</b>	<b>Le So-Wen : chapitre 24, le corps et l'esprit, le sang et l'énergie</b>
	<b>p. 3</b>	<b>Le P'tit coin du toubib</b>			
	<b>p. 4</b>	<b>Estomac et reins : les liens du sang</b>			
		<b>Thérapie manuelle : temporal et VB</b>			
<b>Côté Nature</b>	<b>p. 5</b>	<b>Des gestes simples pour des intestins florissants</b>	<b>Côté détente</b>	<b>p. 8</b>	<b>Livres coup de cœur</b>
		<b>Vous avez dit « Aspartame » ?</b>			<b>Points hors méridien</b>
		<b>Beurk!</b>			<b>Le P'tit coin du toubib (réponses)</b>

Prochaine parution : **Septembre 2009**

### La thyroïde, convergence du ciel et de la terre

**S**on nom vient de « thyreoïdes », *en forme de bouclier*. Ça ne s'invente pas pour une glande placée en partie sous le contrôle du Foie.

La thyroïde a été mentionnée pour la première fois par les empereurs chinois, 2800 ans avant JC, qui décrivaient les premiers goitres. 1600 ans avant JC, ils les soignaient avec des algues et des éponges marines calcifiées, de l'iode déjà. Eux ont choisi de l'appeler Jia Zhuang Xian ce qui mot à mot peut se traduire par : Jia : premier ou carapace ou le premier des 10 troncs terrestres (Terre); Zhuang : état; Xian : glande.

Cette « petite glande carapace qui vient de la Terre » est située à la base du cou et pèse entre 15 et 30 g. Embryologiquement elle est née de la fusion du canal thyroïdienne apparaissant à la base de la langue (Cœur) et d'une branche latérale issue de la quatrième poche branchiale (pharynx et larynx soit Rte et Poumon). Elle est donc née d'une fusion entre le représentant du ciel et celui de la terre.

Elle est chargée de capter l'iode circulant pour pouvoir fabriquer ses hormones. L'iode est un oligoélément relativement rare et donc souvent en carence. Il est apporté par l'alimentation en particulier par les poissons, les crustacés et aujourd'hui par les sels iodés et les laitages. Ironiquement les laitages n'en contiennent pas naturellement. C'est l'emploi des fertilisants sur les fourrages et l'usage des produits antiseptiques et vétérinaires qui leur en apporte. Combiné avec une glycoprotéine, l'iode donnera alors naissance aux précurseurs des hormones thyroïdiennes puis aux deux hormones proprement dites : T4 et T3. La désiodation périphérique (transformation de T4 en T3, hormone réellement active) sera le fait d'enzymes retrouvées dans le Foie, les Reins, la Thyroïde, le système nerveux central (SNC) et l'hypophyse. La dégradation des hormones se fera dans le Foie et les Reins. Il apparaît donc que la « construction anatomique » de la glande thyroïde est sous la dépendance de Rate et Cœur tandis que sa physiologie hormonale est sous la dépendance de Foie et Rein. Chao Yin et Tsue Yin seront retrouvés tout le long de l'histoire de la

thyroïde.

La régulation de l'équilibre hormonal thyroïdien est assuré par la thyroïde elle-même (régulation de l'iode) mais également par l'axe hypothalamo-hypophysaire chargé de fabriquer l'hormone TSH. Si la fabrication des hormones thyroïdiennes diminue, l'hypophyse réagit en augmentant la TSH et inversement si les hormones thyroïdiennes augmentent la TSH diminue.

Les fonctions des hormones thyroïdiennes et parathyroïdiennes (régulation de Calcium) sont très nombreuses et essentielles. Pour résumer, nous dirons qu'elles participent dans la cellule à l'expression génique et aux passages transmembranaires, à la maturation et à la mise en place du SNC (qui appartient au Rein mais est commandé par la Terre : on retrouve l'interface ciel - terre), à la différenciation, maturation et croissance osseuse, au contrôle de la contraction musculaire, du rythme cardiaque et du débit sanguin rénal. Elles favorisent la thermogénèse, la synthèse et la dégradation du cholestérol hépatique, la filtration glomérulaire, le transit, l'hématopoïèse et le métabolisme du fer, et augmente la glycémie.

**la « construction anatomique » de la glande thyroïde est sous la dépendance de Rate et Cœur tandis que sa physiologie hormonale est sous la dépendance de Foie et Rein.**

Si ses fonctions concernent tous les organes, il apparaît cependant une nette préoccupation pour tout ce qui est sous la dépendance de l'axe Chaoyin : os, SNC ; rythme cardiaque ; débit sanguin rénal, filtration glomérulaire et hématopoïèse. La pathologie la plus sévère qui existait encore assez récemment dans les régions pauvres en iode (montagnes par exemple) était le crétinisme congénital qui associait un nanisme disharmonieux et un retard mental par atteinte du SNC et de la maturation et croissance osseuse.

Heureusement les pathologies courantes de la thyroïde ne sont pas aussi dramatiques mais elles affectent

de nombreux patients, principalement des femmes, touchant deux cent millions de personnes à travers le monde. On distingue deux états pathologiques : l'hypothyroïdie et l'hyperthyroïdie. Ces deux déséquilibres sont remarquables par l'opposition de leurs symptômes.

- L'hypothyroïdie (T3 et T4 diminuées, TSH augmentée) est plutôt une maladie « yinissante », rappelant les effets du système parasympathique. Elle se traduit par un ralentissement des fonctions avec frilosité, apathie physique et intellectuelle, une mauvaise mémoire, un raidissement des muscles, une prise de poids, de la constipation, une peau sèche et des cheveux cassants et une voix rauque. Il est intéressant de noter que le neurotransmetteur du système parasympathique est excrété en présence des ions calcium.

Les maladies les plus courantes rencontrées lors d'une hypothyroïdie sont des thyroïdites aiguës ou subaiguës secondaires à des états infectieux locaux (rhinopharyngite par exemple) et donc à un Fong, mais aussi et surtout une thyroïdite chronique, la thyroïdite d'Hashimoto, maladie auto-immune entraînant la destruction de la glande thyroïde elle-même (maladies auto-immune = C-MC). Nous sommes donc dans un système d'atteinte du Tsue Yin qu'il faudra traiter en priorité.

On pourra y adjoindre les points symptomatiques de la thyroïde situés sur l'axe Chao Yang : 21VB, 13TR, 20TR. Ce sont trois points dont les idéogrammes ont un rapport à la Terre certainement pour rappeler ce rôle d'interface de la thyroïde.

Il sera également intéressant de travailler le système orthosympathique pour lutter contre le ralentissement des grandes fonctions, d'autant plus que son point de mise en mouvement est le 20VB, point Fong situé sur le Chaoyang.

Il existe également des hypothyroïdies dans les suites chirurgicales pour ablation de nodules ou de cancer.

- L'hyperthyroïdie (T3 et T4 augmentées, TSH diminuée) à l'opposé, présente des symptômes plutôt yang rappelant les effets du système orthosympathique : anxiété, agitation, tremblements, troubles du rythme cardiaque, perte de poids, fatigue musculaire, sueur, diarrhées.

Ces hyperthyroïdies sont souvent consécutives à un stress prolongé. Les états de stress provoquent les mêmes symptômes, ils sont liés à la libération de cortisol et d'adrénaline par les glandes surrénales (neurotransmetteur du système orthosympathique en rapport direct avec le Rein). L'une des maladies hyperthyroïdiennes la plus fréquente liée au stress est la maladie de Basedow (goitre toxique). C'est une maladie auto-immune entraînant la production d'anticorps anti-TSH et donc secondairement l'augmentation des hormones thyroïdiennes. C'est un déséquilibre du Chao Yin : stress chronique = hyperfonctionnement du Rein ; maladie auto-immune = C-MC. Il faudra traiter le Chao Yin en priorité en insistant sur des Reins en excès et sur l'équilibre de l'axe : 23JM Lian Quan point local et point nœud. Lian = union de deux javelles de céréales (Terre) + Quan = cavité d'où sourd l'eau (Eau). Quan est un idéogramme commun au 9Rte, grand point hormonal Eau de Rte, et au 1C, 1<sup>er</sup> point du Cœur. Nouvelle représentation de l'interface thyroïdienne.

Il sera également intéressant de travailler sur le système parasympathique pour lutter contre l'accélération des grandes fonctions, d'autant plus que son point de mise en mouvement est le 10V, point fenêtre du ciel du Chaoyin.

Il est remarquable de constater l'importance des maladies auto-immunes en rapport avec la thyroïde. L'auto-immunité est surtout affaire des lymphocytes T dont la maturation et le développement se font à l'intérieur du Thymus, organe lymphoïde situé en avant du péricarde et des gros vaisseaux (MC-C) et se projetant entre le 4<sup>ème</sup> cartilage costal (17JM, point Mo du MC ; 23R Mo de Manaka du Cœur) et la base de la thyroïde. Pour les Grecs, l'esprit et l'âme étaient localisés dans le Thymus. Embryologique-

ment il est commun avec les parathyroïdes et il n'est pas rare que quelques petits fragments de thymus s'enchaînent dans la thyroïde. Le Thymus finira sa maturation vers dix semaines de grossesse grâce à la migration de cellules en provenance du Foie (Tsue Yin) et des Reins (Chao Yin). Lors des traitements des maladies thyroïdiennes auto-immunes, il paraît donc primordial de travailler sur les 17JM ; 18JM (points locaux, Mo et Nœud du Tsue Yin) ou 23R, 23JM (points locaux, Mo et nœud du Chaoyin). Pour parfaire les traitements de la thyroïde et afin de travailler sur son aspect « Terre », il faudra penser au 9Rte, point Eau hormonal, et bien sûr également au grand point incontournable, le 9 E. Quant au travail sur l'axe hypothalamo-hypophysaire et donc sur la TSH, on pourra utiliser si besoin le 19TM, dont l'idéogramme « Ding » est un clou (tige + tête) fiché dans la tête, ce qui fait irrésistiblement penser à la tige pituitaire surmontée de son petit hypothalamus. C'est la glande « chef d'orchestre » de tout le système hormonal, grâce à laquelle tout fonctionne correctement dans le corps. Elle est située en projection du 19TM. Il est dit : « Ding, les 10000 êtres sont vigoureux ».

Il existe d'autres points symptomatiques de traitement : 16GI et les points locaux de Jen Mo et Tou Mo : 13 et 14 TM ; 20, 21 et 22JM.

Il appartiendra au thérapeute de les associer au mieux en fonction d'une atteinte plutôt Tsue Yin (hypothyroïdie) ou Chao Yin (hyperthyroïdie).

Les maladies de la thyroïde, comme toutes les pathologies hormonales, sont compliquées car rarement isolées. Il existe autant de maladies que de malades même si une histoire commune de relations conflictuelles ou fusionnelles avec le père est couramment rencontrée. Encore une fois il faudra s'attacher à soigner la cause plus que la conséquence et peut-être accepter de trouver une première clé dans cette fameuse relation au père : père = rein yang, famille = terre ; fusion et conflit = MC-C et Foie. À chacun ensuite de trouver les autres clés qui ouvriront les portes de cette « petite carapace » qui commande au ciel et à la terre.

### Le P'tit coin du toubib

Cette charmante jeune femme m'avait déjà consulté, il y a 18 mois pour des douleurs pelviennes mal définies, survenant par crises et perturbant ses rapports sexuels. Elle avait, bien sûr, déjà vu différents spécialistes, sans jamais être soulagée, les examens pratiqués restant désespérément négatifs. Mariée depuis peu, ayant un métier à forte responsabilité, elle ne pouvait plus se permettre de continuer ainsi. Un traitement simple lui avait toutefois permis d'obtenir une quasi-disparition des symptômes... Quels diagnostics pourriez-vous d'emblée évoquer ici? Vous trouverez la réponse plus loin mais nous voilà en relation avec l'élément Bois...

Par la suite, cette patiente revient pour 2 nouveaux épisodes de douleurs situées, à présent, au creux de l'estomac et accompagnées de vomissements et de diarrhées. Une explication est cette fois-ci rapidement trouvée grâce aux examens complémentaires demandés. Quelle pathologie du Bois pourrait, selon vous, expliquer ces douleurs de l'estomac?

Une intervention chirurgicale est proposée à la patiente. Elle n'y est pas opposée... mais elle me dit que cela n'explique toutefois pas la présence de cette autre zone douloureuse située en para-ombilical gauche, à environ 4 TD! Cette petite zone est particulière car bien limitée, diurne, chronique, à type de brûlures et cliniquement non reliée à une cause abdominale. Que proposeriez-vous à ce stade ?

Quelques aiguilles posées à la « va-vite » (en étoile...) n'amènent pas de soulagement. Je reverrais encore une fois cette patiente à son domicile pour un malaise (sans doute lié à son hyperactivité professionnelle) et c'est un compte-rendu de neurologie qui m'apportera la solution à ce dernier (?) épisode algique...

**Réponses aux questions :  
page 8**

**Dr J-J Meier**

### Estomac et reins: les liens du sang

**A**u cours de nos études d'acupuncture, nous entendons souvent qu'il faut travailler conjointement les méridiens du Zu Yang Ming de l'estomac et du Zu Shao Yin des reins.

Une des principales raisons à cela, c'est que le premier gère l'énergie acquise et le second l'énergie innée. En d'autres termes, nous savons que l'estomac est la source de la fabrication de l'énergie nourricière (Rong) et que les reins sont à l'origine de la circulation de notre énergie ancestrale (Yuan Qi). Il est donc intéressant de les piquer ensemble, par exemple, lors de troubles de l'énergie Rong ou de l'énergie Yuan Qi car lorsqu'un de ces deux organes présente un dysfonctionnement, il entraîne automatiquement une répercussion sur l'autre.

Une seconde raison de les travailler de pair, c'est que d'un point de vue de quantité sang/énergie, ces deux axes ont tous deux autant de sang que d'énergie. Donc lorsqu'un patient présente à la fois une faiblesse de Yin et de Yang, par exemple un pouls dicrote, le recours à ces deux méridiens est souvent nécessaire.

Une troisième raison et qui est la plus intrigante, c'est le rapprochement à faire avec la physiologie médicale. En effet, il se trouve que l'organe estomac fabrique, entre autres, deux substances à partir de ses cellules pariétales : le facteur intrinsèque et l'acide chlorhydrique.

Intéressons-nous d'abord à l'acide chlorhydrique (HCl). Outre son rôle bien connu dans le déroulement de la digestion, cette substance permet aussi la transformation du fer alimentaire sous une forme absorbable par la muqueuse intestinale. Nous savons que le fer est essentiel à la formation de l'hémoglobine des globules rouges (GR) car c'est grâce à lui que l'hémoglobine peut fixer et transporter l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules. Par conséquent, une baisse d'HCl peut conduire à une diminution de la fabrication d'hémoglobine et à terme priver les cellules d'oxygène.

Étudions maintenant le facteur intrinsèque : c'est une protéine dont le rôle n'est pas d'agir sur la digestion mais consiste à capter la vitamine B12. C'est ici que ce que les chinois avaient compris de façon intuitive prend tout son sens. Il se trouve que la vitamine B12

est essentielle à la maturation des GR et à la formation de l'hémoglobine. Or cette vitamine ne peut d'une part être absorbée par la muqueuse intestinale et d'autre part traverser cette même muqueuse pour rejoindre la circulation sanguine que si elle est associée au facteur intrinsèque!

Vous ne voyez peut-être toujours pas le rapport avec les reins ? Alors je m'explique plus avant ! Il se trouve que les reins, considérés cette fois-ci sous l'angle de l'énergétique chinoise, ont un lien avec l'hématopoïèse (étymologiquement : faire du sang). Cette dernière est le processus physiologique permettant la création et le renouvellement des cellules sanguines qui se déroule, à l'âge adulte, dans la moelle osseuse. Si je ne m'abuse, les reins, tout comme les os, appartiennent à l'élément Eau. Le rein droit, Yin, n'est-il pas le garant du squelette, grâce à son énergie Jing? Et par extension, de la moelle osseuse et donc le précurseur énergétique des cellules sanguines ? D'ailleurs certains noms de points du méridien Zu Shao Yin sont là pour confirmer ce lien entre moelle et reins tels que le 11R, « Creux de la moelle » (ancienne dénomination) ou bien le 14R, « entrepôt de la moelle » ou « centre de la moelle » (ancienne dénomination). Si l'on considère que la moelle est le Yin de Yin de l'os, d'autres points de ce même méridien sont à prendre en compte comme le 10 R, « vallée du Yin », et le 12R, « passe du Yin » (ancienne dénomination)...

Vu sous cet angle, il est clair qu'un bon fonctionnement énergétique des reins et de l'estomac est indispensable à la formation de ce fluide vital qu'est le sang.

On peut rajouter une quatrième raison, d'ordre anatomique cette fois-ci. A l'âge adulte, l'hématopoïèse se déroule uniquement dans la tête du fémur, les ailes iliaques et l'os sternal. Si l'on rapproche les différents trajets des méridiens des reins et de l'estomac, on s'aperçoit qu'ils couvrent à eux deux les zones concernées

CQFD, estomac et reins sont 2 organes intimement liés qui se marièrent et eurent beaucoup de petits GR !!

**Mathilde Fenet**

### Thérapie manuelle : Temporal et VB

**L**es temporaux comme leurs cousins les iliaques sont visités par la VB, autant dans leurs parties les plus périphériques (écaille du temporal : 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, crête iliaque : 26, 27, 28), que dans leurs structures profondes et articulaires (temporo-mandibulaire : 2, 3, coxo-fémorale : 29, 30). Temporaux et iliaques roulent pendant la marche. Cette rotation rythmique, avec son paramètre interne/externe, autorise le balancement qui permet le passage du pas.

Le tenseur du fascia-lata et les péroniers participent à cette oscillation. Le carré des lombes (25 VB) contrebalance ce va et vient, rappelant le haut du corps à l'opposé de la chasse du centre de gravité. La VB est donc omniprésente dans la distribution de l'énergie nécessaire à la mise en route et à l'entretien de la marche, ainsi qu'à l'équilibre (oreille interne) indispensable à cette activité.

**Luc Papadacci**  
Formateur Epamat

## Des gestes simples pour des intestins florissants

**A**lors que l'estomac joue un rôle de broyeur dans un premier temps, l'absorption se fait par un travail préalable du foie (la bile) et du pancréas. Les aliments une fois dans la bouche sont cassés, mastiqués et mis en pâte grâce à l'action enzymatique de la salive sécrétée par les glandes salivaires sous l'action du parasympathique, qui commande aussi la sécrétion du pancréas : ainsi l'absorption intestinale, permise en grande partie par le pancréas, est préparée dès la mastication.

Cette pâte arrive à l'intestin grêle qui veille à assimiler la plupart des protéines, glucides et lipides ; le reste est dirigé vers le côlon, abri de milliards de bactéries (flore intestinale) capables de décomposer les molécules et de faire un dernier tri pour garder ce dont le corps a besoin.

La flore intestinale étant indispensable au bon fonctionnement de la digestion mérite un entretien régulier, ce qui est possible par des gestes simples, effectués par périodes et non pas de façon permanente.

### • En cas de crise intestinale

(exemple : diminution de l'immunité, dents déchaussées, saignement des gencives, mauvaise cicatrisation, diarrhée ou constipation, ballonnement et gaz, fatigue, etc. ...)

La cure de pollen issu de la fleur de ciste agit plus particulièrement sur les problèmes intestinaux (le pollen frais est très riche en ferments lactiques et en antioxydants). À raison d'une cuillère à soupe pour adulte, une cuillère à café pour enfant jusqu'à 12 ans, pendant trois à six semaines, de préférence le matin à jeun et accompagné de fruits afin d'augmenter son action ou en fin de premier repas dans une compote. Cette cure se fait une à deux fois par an (en automne et au printemps), voire plus en cas de maladie chronique ou sévère.

### • En voyage à l'étranger

Nous sommes en contact avec des bactéries différentes de nos bactéries habituelles, et nous pouvons avoir une diarrhée. Mettre une cuillère à dessert d'argile verte (concassée ou en poudre) dans un demi verre d'eau minérale (ou porté à l'ébullition et refroidi si pays à risque concernant l'hygiène de l'eau) pendant la nuit et ne boire le lendemain que l'eau surnageant, sans remuer l'argile. L'argile est utilisée pour son action désinfectante et rééquilibrante.

Il est possible d'utiliser :

**Herbesan transiphyt** en cas de constipation passagère, que ce soit par déplacement ou toute autre raison.

**Charbon de bois**, (issu de bois tendre, vendu en pharmacie sous le nom de Colocarb) est le mieux à même de désinfecter les intestins en cas de crise.

**Mehrangiz Mohsenipour**

## Vous avez dit « Aspartame »? Beurk!

**M**ais qu'est ce donc que l'aspartame? Un édulcorant de synthèse pour remplacer le sucre. Il se présente sous forme de poudre ou de sucrettes, utilisées par des millions de personnes dans le monde.

Seulement le traquenard est là. Il n'y en pas que dans les sucrettes. IL Y EN A PARTOUT!!!

Il est en effet présent dans plus de 5000 produits alimentaires ou pharmaceutiques dans 90 pays. Et cela depuis plus de 20 ans. Aie, aie, aie! Avec certains autres pays d'Europe, nous représentons aujourd'hui les plus gros consommateurs de produits à l'aspartame. Triste constatation quand on sait que c'est l'un des produits les plus toxiques pour le corps humain.

L'aspartame (E951) fait partie de la famille des excitotoxines qui sont neurotoxiques. Il a la capacité, entre autre de détruire les neurones de notre cerveau!

Et c'est en consommant quotidiennement des produits édulcorés à l'aspartame comme les fameux produits « lights », les sodas, jus d'orange, yaourts en pots ou à boire, chewing-gum, sucettes, bonbons divers, produits de régime (!!), certains chocolats, certaines confitures, céréales, certains suppléments de vitamines, certains médicaments, etc. que petit à petit les symptômes apparaissent.

L'aspartame est un faux-frère qui prend son temps pour entre autre, détruire notre système immunitaire en endommageant l'ADN au passage. Officiellement, aux Etats-Unis, 92 effets secondaires sont reconnus. En France, juste un risque de diarrhées! La tête dans les nuages, ça me rappelle quelque-chose!..

Certaines personnes sensibles et à l'écoute de leurs corps peuvent ressentir, après l'absorption d'un produit « aspartamisé », des maux de tête ou des nausées. En revanche, la plupart des autres personnes, non seulement ne ressentent rien dans l'immédiat, mais deviennent dépendantes de ces produits en pensant bien faire! Elles voient leur état physiologique se dégrader en souffrant d'un ou de plusieurs effets secondaires, tout en ignorant que l'aspartame est à l'origine de cette dégradation.

Voici quelques effets secondaires courants: maux de tête, insomnies, fatigue chronique, démangeaisons, PRISE DE POIDS, dépression, diarrhées, douleurs articulaires, perte de mémoire, impuissance, problèmes sexuels, de thyroïde, de concentration, et plus grave, rupture d'anévrisme, troubles cardiaques, etc.

Alors ouvrez l'œil. Prenez quelques secondes pour regarder la composition des produits que vous achetez. Quelques secondes pour avoir le bonheur de rester en pleine forme.

**Thérèse Langlois, Naturopathe**

SOWEN

Chapitre 24 : Le corps et l'esprit - Le sang et l'énergie

Commenter un chapitre du So Wen est toujours périlleux. Il faut s'être usé à la syntaxe particulière liée à la traduction et surtout avoir compris la construction d'un chapitre. Pour donner un bel exemple, nous allons affûter notre réflexion sur le chapitre 24 traduit par Charles Laville-Méry.

Arrêtons-nous, tout de suite, sur le titre. Corps/esprit et sang/énergie. En quatre mots, tout est posé. Nous devons faire le lien entre le corps et le sang et l'esprit et l'énergie. Simple mais poussons un peu: le sang forme le corps et l'énergie forme l'esprit. Donc en généralisant nous pouvons admettre que le Yin forme le corps et le sang et que le Yang se manifeste par l'esprit et l'énergie.

**SW:** *L'homme possède en général: au niveau du Tae Yang, beaucoup de sang et peu d'énergie; au niveau du Chao Yang, peu de sang et beaucoup d'énergie; au niveau du Yang Ming, autant de sang que d'énergie; au niveau du Chao Yin, autant de sang que d'énergie; au niveau du Tsue yin, beaucoup de sang et peu d'énergie; au niveau du Tae Yin, peu de sang et beaucoup d'énergie.*

*Tout cela est la quantité constante du ciel.*

Afin de bien comprendre comment nous allons pratiquer l'acupuncture, nous devons savoir ce qui commande le sang et l'énergie. Encore une fois, n'oublions pas qu'en disant cela nous pouvons dire aussi corps et esprit. Ceci est important car par exemple le Tae Yang a beaucoup de sang et peu d'énergie. Nous devons entendre: le Tae Yang s'occupe du corps et peu de l'esprit!

**SW:** *Les méridiens Tae Yang de pied et Chao Yin de pied, représentent respectivement les deux parties avers et revers.*

*Les méridiens Chao Yang de pied et Tsue Yin de pied représentent respectivement les deux parties avers et revers.*

*Les méridiens Yang Ming de pied et Tae Yin de pied représentent respectivement les deux parties avers et revers.*

*Ces méridiens sont ceux du Yin et du Yang de pied.*

*Les méridiens Tae Yang de main et Chao Yin de main représentent respectivement les deux parties avers et revers.*

*Les méridiens Chao Yang de main et Tsue Yin de main représentent respectivement les deux parties avers et revers.*

*Les méridiens Yang Ming de main et Tae Yin de main représentent respectivement les deux parties avers et revers.*

*Ces méridiens sont ceux du Yin et du Yang de main.*

Le chapitre 24 continue à poser ces jalons que nous devons suivre en nous interrogeant.

Ainsi en va t'il de ce passage. Les méridiens du pied en premier et l'explication avers revers. Puis ensuite les méridiens de la main. Petit saut conceptuel assez aisé: les méridiens des pieds appartiennent au Yin donc au corps et les méridiens des mains appartiennent à l'énergie donc au Yang.

En récapitulant tout ce qui nous a été présenté, voici notre base de travail:

Les méridiens Yin et Yang de main s'occupent de l'énergie et de l'esprit.

**Les méridiens Yin et Yang de main s'occupent de l'énergie et de l'esprit. Les méridiens Yin et Yang de pied s'occupent du sang et du corps.**

Les méridiens Yin et Yang de pied s'occupent du sang et du corps.

Pour bien suivre nous allons détailler.

Par exemple Tae Yang de main a plus de sang et s'occupe de l'esprit. Tae Yang de pied a plus de sang et s'occupe du corps.

Globalement l'axe Tae Yang s'occupe plus du corps que de l'esprit.

Il en est de même pour les autres méridiens.

**SW:** *Lorsqu'on a diagnostiqué la souffrance des méridiens du Yin et du Yang des mains et des pieds, on les soigne en se basant sur les moyens suivants: on devra d'abord pratiquer une saignée ce qui favorise la diminution de la souffrance. Ensuite il faut satisfaire le désir de*

*saveur correspondant. Finalement on prescrit selon l'état d'excès ou d'insuffisance énergétique, la médication dispersante ou tonifiante.*

Ne perdons pas de vue une seule fois que le So Wen est un livre d'acupuncture ancestrale. Lorsque nous lisons le mot "saveur" nous devons comprendre que le travail doit agir sur les Tsang car au chapitre 5 il est formellement précisé que la saveur nourrit le Yin (Tsang) et que les odeurs nourrissent le Yang (énergie); nous sommes donc invités à travailler sur les tsang qui correspondent aux méridiens.

**SW:** *Lorsqu'on veut repérer les points Shu du dos, il faut avant tout mesurer avec une tige d'herbe la distance entre les deux mamelons. Puis on plie cette tige, qui correspond à la distance entre les deux mamelons, en deux parties égales puis de nouveau en deux parties égales. On forme ainsi, en jetant l'une des quatre fractions, un triangle équilatéral. On se servira désormais de ce triangle pour mesurer les points Shu dorsaux de la façon suivante: On pose l'un des trois angles verticalement et dans l'axe de la colonne vertébrale, sur la première vertèbre dorsale. Les deux autres pointes montrent exactement l'emplacement des points Shu du poumon (au niveau de D3).*

*On déplace ensuite ce triangle au niveau de la hauteur des points Shu des poumons. Les deux autres pointes montrent alors l'emplacement exact des points Shu du cœur (au niveau de D5).*

*En déplaçant encore le triangle au niveau de la hauteur des points Shu du cœur, les autres pointes montrent exactement la localisation des points Shu du foie à gauche et de la rate à droite (au niveau de D7).*

*En déplaçant encore une fois ce triangle on trouve les points Shu des reins (au niveau de D9).*

Cela peut sembler quelque peu déroutant pour les non-initiés. Voilà une nouvelle localisation étonnante! Mais prenons cette localisation comme bonne et posons-nous la question: comment cela est-il possible?

Pour les poumons et le cœur, il n'y a pas de problème puisque nous retrouvons nos points habituels.

Pour la rate et le foie, l'explication est aisée et doit ensuite nous mettre sur la piste des points du rein. En effet le 17 V est donné comme point du sang. Il est juste alors de dire que rate (hématopoïèse) et foie (stockage du sang et purification) doivent se trouver là. Mais nous devons alors comprendre qu'il s'agit des points Shu du dos qui agissent sur la fonction et non sur l'organe! Le 19 V donné comme Shu du rein agit sur le nerf splanchnique et sur la fonction énergétique du rein. La physiologie rénale, quant à elle, se traite par les 23 V classiques.

**SW:** *Lorsque le corps n'est pas trop fatigué par le travail mais que la pensée mélancolique profonde a beaucoup affaibli l'esprit, la maladie se manifeste au niveau des méridiens. Il faut traiter par les moxas et l'acupuncture.*

*Si le corps n'est pas fatigué par le travail et que l'esprit n'est pas troublé par une pensée mélancolique profonde, la maladie se manifesterait au niveau de la chair et on devra traiter par les incisions et l'acupuncture.*

*Si le corps est trop fatigué par le travail et que l'esprit reste toujours en état de joie, la maladie se manifesterait au niveau des tissus tendino-musculaires et on devra la soigner par l'application locale de cataplasmes chauds, la vibration, la mobilisation des tissus tendino-musculaires, des os et articulations.*

*Lorsque le corps et l'esprit sont tous deux fatigués par le travail et les pensées mélancoliques, la maladie se manifeste au niveau de la région pharyngo-laryngienne. On traite alors par les saveurs.*

*Enfin, lorsqu'on est terrifié à plusieurs reprises par des faits étonnants, cela provoque le blocage de la circulation de l'énergie dans les méridiens et leurs branches et amène l'impotence du corps. Celle-ci doit se soigner par les massages de la peau et surtout des muscles et par les macérations alcooliques (frictions).*

*Tout ceci s'appelle les cinq états du corps et de l'esprit.*

Comment mieux conduire un cours!? Une fois expliquée la façon de traiter et surtout expliquer les outils pour le faire, nous voici maintenant devant les pathologies!. Cinq au total. Pas une de plus.

Reprenons les dérèglements en suivant une autre formulation:

C (corps) bien, E (esprit) malade = maladie aux méridiens (Feu)

C bien, E bien = maladie à la chair (Métal)

C malade, E bien = tendino-musculaires (Bois)

C malade, E malade = les Tsang (Terre)

Terreurs répétitives = maladie à la peau (Eau)

Pourquoi les maladies pharyngolaryngiennes sont-elles à la terre? Mais parce que le So Wen le dit explicitement au chapitre 5 du même ouvrage (page 65, pour les curieux).

Vous voyez devant vous se dessiner le cycle Ko, Feu, métal, bois, terre, eau. Si vous êtes toujours là, vous allez donc comprendre le traitement énergétique classique.

Un patient se présente avec comme seuls symptômes des problèmes psychiques. Le corps étant bien. Nous sommes dans le premier cas et le So Wen nous dit de travailler sur les méridiens. Mais lesquels? Ceux qui doivent s'occuper particulièrement de l'esprit. Donc les axes énergétiques plus que sanguins. Nous avons donc le Tae Yin, Chao Yang. Comme le corps est bien nous devons nous attacher à prendre les méridiens des mains, donc

**Vous voyez devant vous se dessiner le cycle Ko : Feu, Métal, Bois, Terre, Eau. Si vous êtes toujours là, vous allez donc comprendre le traitement énergétique classique.**

Tcheou Tae Yin ou Tcheou Chao Yang. Et enfin comme il nous est dit de travailler plus sur l'élément Feu, il nous reste le Chao Yang des mains! Un patient se présente sans problèmes majeurs. Nous sommes sur des maladies de chair car corps et esprit sont identiques. Il nous faudra prendre les méridiens qui ont autant de sang que d'énergie. Chao Yin et Yang Ming. Ce sont les symptômes qui nous dirigeront plus sur l'un que sur l'autre.

Un patient consulte pour un corps malade mais l'esprit n'est pas touché. So Wen nous invite à pratiquer les mobilisations mais surtout de travailler les méridiens qui ont plus de sang que d'énergie. Donc nous

sommes devant le Tae Yang et Tsue Yin. Comme c'est le corps qui importe, nous pouvons sélectionner le Zu Tae Yang et le Zu Tsue Yin. Et souvent nous aurons plus à travailler sur le Tsue Yin car maître des tendino-musculaires.

Un patient consulte pour le corps et l'esprit malades. Il faut travailler par les méridiens de la Terre c'est-à-dire Yang Ming et Tae Yin.

Un patient consulte pour des problèmes d'impotence suite à de nombreuses terreurs. Ce sont les mobilisations par les massages et les frictions qui seront le soin le plus approprié à sa maladie.

**SW:** *Lorsqu'on pique le méridien du Tae yang, il y a émission de sang et blessure d'énergie.*

*Lorsqu'on pique le méridien du Chao Yang, il y a dispersion de l'énergie et blessure du sang.*

*Lorsqu'on pique le méridien du Yang Ming, il y a sortie de sang et d'énergie.*

*Lorsqu'on pique le méridien du Tae Yin, il y a dispersion de l'énergie et blessure du sang.*

*Lorsqu'on pique le méridien du Tsue Yin, il y a émission de sang et état pathologique de l'énergie.*

Pour clore cette leçon thérapeutique, le So Wen nous explique ce qui se passe lors d'une saignée sur un méridien: Nous prendrons l'exemple du Tae Yang.

Celui-ci a normalement plus de sang que d'énergie. Lorsqu'on saigne, c'est toujours ce qui est en plus qui diminue et ce qui est en moins est lésé. Il faudra en tenir compte dans le traitement car il ne faut pas oublier, après avoir saigné, de remplir ce qui est lésé!. Dans notre exemple, un 67 V saigné vide du sang qui était en excès mais blesse l'énergie. C'est celle-là qu'il faudra aider par une tonification comme le 4 JM par exemple. En effet, celui-ci est le point mo de l'IG (Tae Yang) et point mer de l'énergie!

J'espère que ce petit voyage énergétique vous donnera envie de lire le So Wen. Il est ardu, difficile, énervant mais riche d'un enseignement tant dans l'art de l'acupuncture que dans la pensée philosophique distillée au détour d'une phrase.

**Jean Motte**

### Livres Coups de Coeur

- **Traité de l'efficacité, de François Jullien, Livre de Poche**

Pour celles et ceux qui sont intéressés par le mode de fonctionnement de la pensée chinoise, n'hésitez pas à vous plonger dans ce petit ouvrage.

L'auteur parvient à mettre en relief le clivage qui existe dans la façon d'aborder la notion d'efficacité entre la vision européenne d'un côté et l'approche chinoise de l'autre.

Une des grandes différences, par exemple, c'est que les Occidentaux s'appuient le plus souvent sur un « modèle théorique » avant de passer à l'action alors que les Chinois se serviront directement du « potentiel de la situation ».

Pour cela, l'auteur n'hésite pas à faire référence à de nombreux penseurs tels que Mencius, Sunzi, Laozi... mais aussi Aristote, Machiavel, Clausewitz...

A lire absolument car d'une redoutable... efficacité!

- **Le Totem du Loup, de Jiang Rong, Editions Bourin Editeur**

Si vous êtes en mal de nature, de grandes étendues sauvages, de paganisme, d'authenticité, alors plonger vite dans ce roman. C'est un véritable hymne à la nature dans tout ce qu'elle a de plus noble, de plus impitoyable mais aussi de plus fragile !

L'auteur nous décrit la vie d'un jeune instruit envoyé en Mongolie Intérieure à l'époque de la « Révolution culturelle » de Mao pour y exercer le métier de berger au pays des ancêtres de Gengis Khan. Nous découvrons au fur et à mesure de la lecture que ce peuple nomade a puisé sa force en observant attentivement le comportement des loups, jusqu'à l'imiter. Mais ce mode de vie nomade des mongols qui existe depuis la nuit des temps parviendra t-il à résister à l'avancée du peuple chinois agriculteur et sédentaire ? A vous de le découvrir...

Livre pleinement d'actualité à l'heure où l'écologie et la protection de la nature prennent le devant de la scène ! C'est une belle claquette sur les travers de l'être humain, (lequel, rappelons-le, se situe au sommet de la chaîne alimentaire) dès que s'immisce la moindre notion de pouvoir et de supériorité.

**M.F**

### Points hors méridien au secours de la rate

Voilà deux points sans nom ! Il n'en demeure pas moins qu'ils sont efficaces.

**Localisation :** Sur le majeur à sa face palmaire sur la phalange médiale (celle du milieu) et sur la ligne médiane. Sur cette phalange il faut diviser en trois et le premier point se trouve à la limite du 1/3 supérieur et 1/3 moyen. Le deuxième point se trouve à la limite du 1/3 moyen et du 1/3 inférieur.

**Utilisation :** Employé pour tous les problèmes liés à la rate. Inflammation, hypertrophie, fibrose. Il suffit de les joindre au traitement classique.

**Jihem**

### Le P'tit coin du toubib (réponses de la p.4)

1/douleur pelvienne = probable herpès génital interne soulagé par la prise filée d'une petite dose d'antiviral sur plusieurs mois.

2/douleur d'estomac = présence de micro-lithiases vésiculaires pouvant migrer et donner des douleurs récurrentes (donc chirurgicales)

3/douleur para-ombilicale = hernie discale en D8 faisant saillie sur la racine nerveuse gauche. Il s'agit là d'un équivalent de « sciatique » au niveau du tronc.

**Dr J-J MEIER**

Journal édité par le Centre IMHOTEP – Rédaction : Mathilde FENET  
Siège social: 70 avenue du Général de Gaulle 94000 CRETEIL (France)  
Correspondance : BP 118 – 51054 REIMS Cedex  
Tel : 00 33 (0)326.599.703 / 00 33 (0)326.026.816  
Fax 00 33 (0)326.361.100  
Site : [www.centre-imhotep.com](http://www.centre-imhotep.com)  
Courriel: [centreimhotep@wanadoo.fr](mailto:centreimhotep@wanadoo.fr)  
N°siret 45116542600012  
Code APE 804C

### BULLETIN D'ABONNEMENT

(à découper ou photocopier)

**OUI**, je m'abonne pour un an (2 numéros) à :

« **Les Echos du Qi** » au pris de 15 euro.

Je joins mon règlement à ce bulletin à l'ordre du Centre Imhotep

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Code Postal..... Ville.....

Bulletin à renvoyer, accompagné du règlement, à :

**Centre IMHOTEP - BP 118 - 51054 REIMS CEDEX**