

La Ménopause

Passage dans la Vie de la Femme vers un
Deuxième Printemps



Idéogramme du Tchi

Centre Imhotep, Acupuncture Traditionnelle Chinoise

Année 2022 - 2023

Remerciements :

À mon mari de m'avoir permis de suivre cette formation à l'acupuncture pendant ces nombreuses années d'études, à la fois financièrement et au niveau du sacrifice de temps.

À notre Directeur d'Imhotep, Jean Motte qui m'a transmis la passion pour cet art du soin.

À Claire Bergereau pour la clarté de son enseignement.

À Olivier Hervy pour son énergie et son enthousiasme.

À Fabrice Martinez pour sa douceur et sa patience dont j'avais grandement besoin.

À ma chère camarade Valérie Achache pour nous avoir épaulés réciproquement durant les phases de doutes et de difficultés.

À la promo Panda pour tous les échanges si précieux et enrichissants au quotidien.

À Jean-Paul Guy pour son précieux soutien physique avec le yoga et moral à tout moment, et ses relectures.

Et surtout à ma fidèle amie et maître de mémoire, Rosita Haas, pour ses encouragements, ses conseils et sa présence indéfectible.

Introduction :

Un beau jour d'été en Bretagne où il fait généralement plutôt frais la nuit même au mois d'août, Nicole se réveille en pleine nuit avec un corps qui s'est transformé d'un coup en four alors qu'elle était frileuse toute sa vie. Il se refroidit au bout de quelques minutes et elle peut se rendormir. Ce même phénomène très étrange, qu'elle n'a jamais rencontré auparavant, se reproduit durant plusieurs nuits et s'arrête heureusement au bout de deux semaines.

Ses règles deviennent en même temps assez irrégulières et sont souvent hémorragiques de manière à ce qu'elle ait l'impression de se vider de tout son sang et son énergie et la laisse très fatiguée.

Le soir, elle s'écroule de fatigue et est peu inclinée à céder aux envies de son mari et ne souhaite que dormir. En plus, les rapports sexuels sont devenus douloureux.

Une année après l'apparition des premières bouffées de chaleur nocturnes, qu'elle a cru être un bref épisode de deux semaines, celles-ci reprennent de plus belle et s'installent pour ne plus repartir. Dorénavant elle ne se rendort plus, car une fois réveillée par cette chaleur épouvantable, ses pensées au travail, aux enfants, à tout ce qu'elle n'a pas pu régler dans la journée reviennent, s'installent et tournent en boucle en livrant le combustible qui maintient le four au chaud.

Pour faire baisser la température elle a beau retirer sa couette, mais ça ne suffit pas. Son mari à côté d'elle a besoin de chaleur pour dormir et elle ne veut pas perturber son sommeil pour qu'il soit en forme pour ses dures journées de travail. Donc, hors de question d'ouvrir volets et fenêtres pour ne réveiller ni mari, ni enfants ou voisins.

Elle s'installe sur le lit d'appoint dans le dressing où les volets sont restés ouverts et elle ouvre les fenêtres pour prendre l'air frais de la nuit. Mais en ville, il faut choisir entre le bruit de la circulation et la fraîcheur. Cette fois ce sont les automobilistes ou pire les motards qui la réveillent. Elle essaie les boules quies, mais ça tombe. Elle ne peut pas non plus dormir sans couverture puisqu'après le programme chauffage de son corps, c'est le froid qui s'ensuit et il faut se recouvrir.

Par ailleurs, elle a pendant la nuit constamment les mains en feu. Impossible de les refroidir. C'est une sensation extrêmement désagréable.

Inutile de dire que le matin quand il faut se lever, elle est crevée et ne rêve que de dormir. Affronter la journée avec tous les défis quotidiens est une rude épreuve. Assumer ses tâches en étant au bout de ses forces n'est pas une mince affaire. Elle espère pouvoir faire une sieste, ce qui peut la sauver, mais les bouffées de chaleur qui se sont réinstallées la surprennent jour et nuit et elle ne peut pas se payer le luxe de faire des siestes tous les jours.

Par ailleurs, elle se rend compte que les bouffées de chaleur l'accaparent souvent au moment même où elle a des pensées pour le moins contrariantes qui ont le fâcheux effet, du fait des fortes températures avec les sueurs dans leur sillage, de brouiller immédiatement ses lunettes l'empêchant de voir à travers. Si elle avait envie de cacher son état à son entourage, c'est raté : ses lunettes sont devenues opaques, son décolleté et sa tête sont rouges et si elle a le malheur de porter un vêtement qui change de couleur avec l'humidité elle se sent prise en flagrant délit. Elle ne peut même pas garder son malheur pour elle. Et, quelques instants après, elle a parfois très froid.

Dorénavant, elle s'habille en oignon avec plein de couches pour pouvoir les arracher - puisqu'il faut faire vite, c'est comme avec un four à induction qui chauffe à une vitesse éclair. Quand le four s'arrête,

il faudra remettre des couches en fonction de l'évolution de sa température. Fini les cols roulés qui la piègent. Il faut rester adaptable au prix de se trimbaler avec une multitude de textiles.

Parallèlement à ça, elle a des douleurs articulaires notamment en bas du dos, mais pas seulement : elle a mal à la hanche, au poignet, à la nuque et se sent complètement rouillée le matin. Il lui faut plusieurs heures le matin avant que ses douleurs s'allègent. C'est très dur le matin de se pencher pour ranger la vaisselle en bas du placard ou de mettre ses chaussures. Elle se sent vieille avant l'âge et a une envie exagérée de sucre pour se soulager, mais elle est bien consciente que ça peut lui causer des problèmes de ligne et de poids qui sont également un grand classique de la ménopause. Elle connaît des femmes qui, à cette occasion, ont pris énormément de poids, avec des jambes gonflées et lourdes et elle ne veut pas de ça en plus.

Que faire ? Elle ne veut plus rester dans cette situation.

Elle pense à une solution chimique, mais elle est consciente que le fait de prendre des hormones ou d'autres médicaments peuvent lui apporter des effets secondaires autrement insupportables et elle craint notamment le cancer du sein dans le contexte de la prise d'hormones.

Une vaste étude du WHI (*Women Health Initiative*) a été menée sur plus de 16 000 femmes aux USA et a eu pour objectif d'évaluer les risques et les bénéfices de différentes stratégies, diététiques et médicales, pouvant réduire l'incidence des maladies cardiovasculaires, des cancers du sein et colorectal et des fractures chez les femmes ménopausées. Les femmes ont reçu soit un traitement hormonal (THS) contre les effets de la ménopause, soit un placebo. Cette étude a été stoppée au bout de 5 années prématurément alors qu'elle était censée durer 8,5 ans puisque les risques étaient jugés supérieurs aux bénéfices et en particulier à cause de l'apparition d'effets cardiovasculaires défavorables et inattendus.

Par ailleurs, aucun gynécologue ne prescrira des hormones avant d'avoir fait effectuer une mammographie, sachant que la prise d'hormones est contre-indiquée en cas de cancer du sein.

Pendant tout ce temps, le moral de Nicole a pris un sévère coup et elle s'angoisse pour un rien. Ces émotions la ballotent au plus haut degré et elle en a marre.

Que faire ? Ça ne peut pas continuer de cette façon.

Voici le tableau d'une femme traversant la préménopause et ensuite la ménopause.

Il faut savoir que ce n'est pas un cas isolé et que de nombreuses femmes y sont confrontées. Certes pas forcément avec la même intensité et pas toutes pendant la même durée. Mais elles sont assez rares à échapper complètement à ces perturbations.

Les effets de la ménopause peuvent varier en longueur de temps. Pour quelques-unes ils peuvent durer de nombreuses années (10 années voire plus) – un vrai cauchemar.

Et par-dessus tout ça, les femmes restent souvent seules avec leurs problèmes puisqu'elles sont gênées pour en parler. Après tout, c'est comme un aveu de vieillesse mal acceptée dans notre société avec la perpétuelle course pour la jeunesse éternelle, la beauté, la performance et la quête de rester désirable.

La peau en prend en général un coup lors de la ménopause : les symptômes de chaleur se traduisent aussi par la sècheresse de la peau et l'apparition des rides. Cette sécheresse peut se faire sentir également au niveau des organes sexuels avec un manque de lubrification du vagin - rien de bien réjouissant puisque ça cause des douleurs lors des rapports sexuels.

Les cheveux, qui font partie intégrante de l'idée de la beauté dans la vision de notre société, ne sont pas épargnés. Ils se décolorent et tombent. Quelle catastrophe pour la plupart des femmes !

Elles sont du coup très gênées et ne veulent pas admettre ce qui se passe pour elles et préfèrent traiter ce sujet comme un tabou, ce qui n'aide guère à surmonter ce passage.

Dépression, irritabilité, perte de mémoire ne font que truffer le tableau.

Et voici la grande motivation pour mon mémoire : comprendre l'origine des effets de la ménopause et trouver des moyens pour soulager toutes ces femmes et donner à leurs thérapeutes des clés de traitement et des points pour les accompagner pendant ce grand changement.

Je me suis d'abord penchée sur la médecine occidentale pour savoir ce qui se passe au moment de la ménopause, pour ensuite aborder le sujet par la médecine traditionnelle chinoise et la mettre en parallèle.

Nous verrons qu'il y a des côtés tout à fait positifs lors de cette transformation qu'est la ménopause, si on arrive à minimiser les symptômes désagréables.

En Chine, on parle même d'un deuxième printemps – un renouveau de la femme où elle peut, après avoir donné sa vie à la procréation et au don de soi, se consacrer enfin à elle-même et à la réalisation des projets qui lui tiennent à cœur. Elle ne portera dorénavant plus la vie en donnant du sien et la nature ne lui prélèvera plus tous les mois du sang et de l'énergie pour la reproduction de l'espèce, mais lui laissera enfin cette énergie pour elle-même.

La ménopause peut être l'occasion d'un virement de bord pour la femme, qui lui permettra de réinventer sa vie et d'en profiter pleinement.

Il y a un proverbe chinois qui dit que la femme est une louve à 30 ans, une tigresse à 40 ans et un dragon à 50. Faisons en sorte qu'elle puisse vivre pleinement selon cet adage !

Sommaire / Table des Matières

I. Médecine occidentale	9
I.1. Étymologie de ménopause	9
I.2. Les étapes de la ménopause	9
a) Préménopause	
b) Périménopause	
c) Ménopause	
d) Postménopause	
I.3. Le Cycle de la Femme à l'âge de procréer et Modification à la ménopause	10
I.3.1. Quelques définitions de termes médicaux :	10
a) Hormone	
b) Hypothalamus	
c) GnRH	
d) Hypophyse	
e) FSH/LH	
I.3.2. Rôle de l'Œstrogène	10
I.3.3. Rôle de la Progestérone	11
I.3.4. Cycle de la Femme à l'âge de la procréation	12
a) Schéma hormonal de la sécrétion et du rétrocontrôle des hormones	12
b) Schéma du déroulement du cycle de la femme	13
I.3.5. Modification de la Physiologie à la ménopause	14
a) Schéma de l'évolution des taux d'œstrogène et de la progestérone au cours de la vie de la femme	14
b) Symptômes de la préménopause et de la ménopause	15
c) Cancer du sein	16
d) Facteurs influençant l'âge de la ménopause	17

II. Approche de la Ménopause par la Médecine Chinoise	17
II.1. Textes des Grands Œuvres Classiques	17
a) Su Wen Chapitre 1 – Déroulement de la Vie Version d'André Duron	18
b) Song Zhong Fu	19
c) Yi Xue Gang Mu	19
II.2. Analyse du chapitre 1 du Su Wen	20
II.3. Tian Gui	21
II.4. L'essence du rein	22
II.5. Chronopuncture	23
II.6. Approche de la ménopause par la théorie des 5 éléments	24
a) L'empereur de la maladie : l'Eau en vide	24
b) Sa mère : le Métal	25
c) Son fils : le Bois	25
d) Le conseiller à la cour : la Terre	25
e) L'ennemie vaincu sur l'honneur : le Feu	26
II.7. Approche de la ménopause par yin et yang du rein avec Symptômes et Propositions de Traitements	27
II.7.1. Épuisement de l'Essence du Rein	27
a) Vide de Yin de Rein avec Signes de Chaleur	27
b) Vide de Yang de Rein avec Signes de Froid	30
c) Vide de Yin et Yang de Rein simultanés	31
d) Défaut de communication entre cœur et rein	32
e) Conclusion	34
II.8. Descriptif des Points particulièrement intéressants pour le traitement de la ménopause :	35
- 3F Tai Chong / Battement extrême	35
- 3R Tai Xi Grand Ravin / Vallée suprême / Ravin profond	35
- 6R Zhao Hai / Rayonnement des Reins / La mer rayonnante	36
- 7R Fu Liu / Rétablir la circulation	36
- 10R Yin Gu Vallée du Yin / Vallée de la Femelle Mystérieuse	36
- 32V Ci Liao Second trou sacré / Seconde souffle	36

- 6Rte San Yin Jiao / Croisement des trois yin	37
- 4TM Ming Men / La porte de la vitalité / Palais du Jing	37
- 4JM Guan Yuan / Barrière de l'origine	38
- 3JM Source de Jade / Alias Fontaine de Plaisir	38
- 7JM Yin Jiao / Croisement des yin / Vagin déraisonnable / Passage trop petit	38
- 14F Qi Men / Porte Terminale / Porte de la fin d'un cycle	39
- 11TR Qing Leng Yuan / Abime de fraîcheur	39
- 12TR Xiao Luo / Dissipe la chaleur	39
- 6IG Yia Yi Jing / Nourrir la vieillesse	40
- 2JM Qu Gu / Os courbe	40
- 36E Zu San Li / 3 Distances	40
II.9. Tableau avec des points symptomatiques pour le traitement de la ménopause	41
II.10. Conclusion : Parallèles et correspondances entre les deux médecines	45
Sources	47

1. Étymologie :

Ménopause vient de deux mots grecs :

- **Menos** désignant les menstruations/règles
- **Pausis** la cessation.

Il s'agit donc de l'arrêt des règles dû au vieillissement des ovaires et de l'épuisement du stock des ovules approchant leur date limite de consommation et qui sont moins fertiles. Nous verrons plus tard que ce stock d'ovules est légué dès notre conception. Les ovaires ne secrétant plus d'hormones sexuelles les cycles de la femme s'arrêtent.

Synonyme : **Climatère**

2. La Ménopause se déroule en différentes étapes :

a) Préménopause : Il s'agit de la période de transition durant laquelle apparaissent les premiers signes cliniques :

- Les menstruations deviennent plus irrégulières, parfois avec des règles hémorragiques,
- Il peut y avoir des tensions dans les seins,
- Apparaissent les premières bouffées de chaleur,
- Et aussi des changements d'humeur.

Les taux des hormones impliquées dans le cycle changent : La FSH (Hormone qui stimule les follicules) augmente et la progestérone commence à baisser par rapport au taux d'œstrogènes qui est fluctuant.

b) Périménopause : C'est la période qui commence avec la préménopause et se termine un an après les dernières règles. L'âge moyen de sa survenue est de 45 ans. Elle peut durer de 3 à 8 ans.

c) Ménopause : On parle de ménopause dès que la femme n'a plus eu de règles depuis au moins 12 mois. Pour la plupart des femmes elle intervient entre 45 – 55 ans. Elle correspond à la période de stabilisation après l'arrêt total de l'activité ovarienne. Il n'y a plus de sécrétion d'œstrogènes par les ovaires, ni de rétrocontrôle par l'hypothalamus et l'hypophyse. Le taux de progestérone est très bas.

d) Postménopause : C'est la ménopause installée avec les conséquences physiques et physiologiques de la carence des hormones ovariennes. L'intensité et la durée des troubles du climatère peuvent être très variables. Il y a des femmes qui déplorent les symptômes encore 10 ans après leurs dernières règles.

I.3. Le Cycle de la Femme à l'âge de procréer et modification à la ménopause

I.3.1 Quelques définitions de termes médicaux pour une meilleure compréhension

Hormone : Substance sécrétée par une glande endocrine libérée dans la circulation sanguine et destinée à agir de manière spécifique sur un ou plusieurs organes-cibles afin d'en modifier le fonctionnement.

Hypothalamus : Situé au cerveau, il secrète des libérines, hormones contrôlant les sécrétions de l'hypophyse comme la gonadolibérine GnRH - hormone de libération de gonadotrophines qui stimulent les gonades pour stimuler les hormones sexuelles comme l'œstrogène et la progestérone.

La GnRH : Hormone hypothalamique agissant sur l'hypophyse pour stimuler la synthèse des hormones gonadotrophines FSH et LH qui stimulent elles-mêmes les glandes génitales.

Hypophyse : située en dessous de l'hypothalamus, elle est considérée comme la glande maîtresse parce qu'elle aide à contrôler la sécrétion d'hormones de nombreuses glandes, comme la glande thyroïde, les glandes surrénales, les testicules et les ovaires. Elle fabrique les hormones gonadotrophines (LH et FSH) qui stimulent les gonades qui fabriquent à leur tour les hormones sexuelles notamment l'œstrogène et la progestérone.

FSH : Sécrété par l'hypophyse, il s'agit d'une hormone qui stimule le développement des follicules dans les ovaires.

LH : Sécrété par l'hypophyse, l'hormone lutéinisante LH déclenche l'ovulation et la transformation du follicule ayant ovulé dans le corps jaune.

Œstrogène : Hormone sécrétée notamment par les ovaires pour organiser le cycle et pour préparer l'ovulation, accueillir les spermatozoïdes et une nouvelle vie.

Progestérone : Hormone sécrétée par le corps jaune pour préparer l'utérus à la grossesse.

1.3.2. Le Rôle de l'Œstrogène plus en détail :

Il s'agit de trois hormones : **œstradiol, œstrone et œstriol** (l'œstradiol étant le plus actif dans l'organisme). L'œstrogène, une hormone féminine, est produit essentiellement par les ovaires (mais aussi dans les tissus graisseux et par les glandes surrénales en faible quantité) et agit sur le système uro-génital, la glande mammaire, le squelette, la peau et les muqueuses, le système cardiovasculaire, le cerveau et le système digestif.

L'œstrogène est nécessaire au maintien de la fertilité et au développement des caractères sexuels chez la femme : des seins, des organes génitaux. Cette hormone régule les cycles menstruels et est également responsable du métabolisme osseux et intervient dans l'activation de la production du lait maternel.

Au cours du cycle menstruel, l'œstrogène a un taux très élevé en période ovulatoire. C'est l'ovocyte qui grossit dans l'ovaire et l'incite à sécréter de l'œstrogène. Il est responsable de la sécrétion de bonne qualité de la glaire ovulatoire, indispensable pour permettre aux spermatozoïdes de rejoindre l'ovule pour le féconder.

Il est également en charge de la prolifération d'une nouvelle muqueuse utérine pendant la première moitié du cycle afin de préparer la nidation. L'ancienne muqueuse ayant été éliminée avec les règles les premiers jours du cycle.

L'œstrogène a aussi un rôle très important sur le milieu et le confort vaginal et permet d'éviter la sécheresse vaginale et de donner une bonne trophicité (= ensemble des processus qui participent à la nutrition et croissance des organes) au vagin. Cette trophicité dépend aussi de sa flore, les lactobacilles qui sont également nourris par les œstrogènes.

Certaines études révèlent ses effets positifs sur les fonctions cognitives avec une possible diminution du risque de la maladie d'Alzheimer.

Il a aussi un effet sur la régulation thermique ce qu'on voit notamment lors de la ménopause avec la baisse des taux d'œstrogène.

Après la ménopause, les taux d'œstrogène diminuent de manière importante puisque les ovaires cessent d'en produire. Les tissus qui étaient sensibles aux œstrogènes subissent différentes modifications et notamment une atrophie, p.ex. au niveau de la peau, des muqueuses et du squelette qui se décalcifie. Les tissus graisseux de la glande mammaire peuvent produire une petite quantité d'œstrogènes après la ménopause.

Un manque d'œstrogène durant la ménopause peut causer des troubles vaso-moteurs (variations de la circulation sanguine) qui se manifestent sous forme de bouffées de chaleur, d'inconforts vaginaux (sécheresse), sautes d'humeur et perte de densité osseuse.

Ce descriptif des différents rôles de l'œstrogène dans le corps explique largement les effets négatifs du manque de l'œstrogène à partir de la ménopause.

I.3.3. Le Rôle de la Progestérone plus en détail :

Une hormone féminine sécrétée par le corps jaune (follicule ovarien ayant expulsé l'ovule) pendant la seconde phase du cycle menstruel et qui va stopper la prolifération des cellules de l'endomètre et sert à préparer l'utérus pour la grossesse. Elle est produite dans la seconde moitié du cycle menstruel après l'ovulation, période pendant laquelle ses taux augmentent pendant quelques jours puis diminuent en absence de fécondation.

Son rôle principal est de favoriser la nidation de l'ovule fécondé et la gestation.

Elle a un effet sédatif sur le système nerveux central.

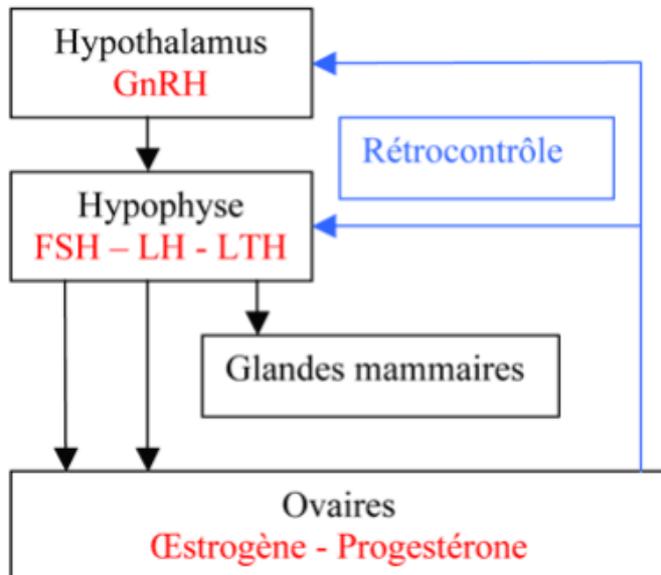
La progestérone agit sur la muqueuse de l'utérus (ou endomètre) et permet la survenue des règles à la fin de chaque cycle menstruel. La chute du taux de progestérone conjuguée à une moindre production d'œstrogène induit la desquamation d'une partie de l'endomètre.

En absence de progestérone, la muqueuse de l'utérus se développe trop sous l'effet des œstrogènes, ce qui peut se traduire par des hémorragies génitales, une augmentation du volume de l'utérus et favoriser le développement de tumeurs de l'utérus (fibromes). C'est la raison pour laquelle on donne, lors de la ménopause, un traitement d'œstrogènes toujours combiné avec la progestérone.

Œstrogène et progestérone ensemble préparent l'utérus à recevoir l'ovocyte en vue d'une future grossesse.

I.3.4. Cycle de la femme à l'âge de la procréation

a) Schéma hormonal de la sécrétion et du rétrocontrôle des hormones

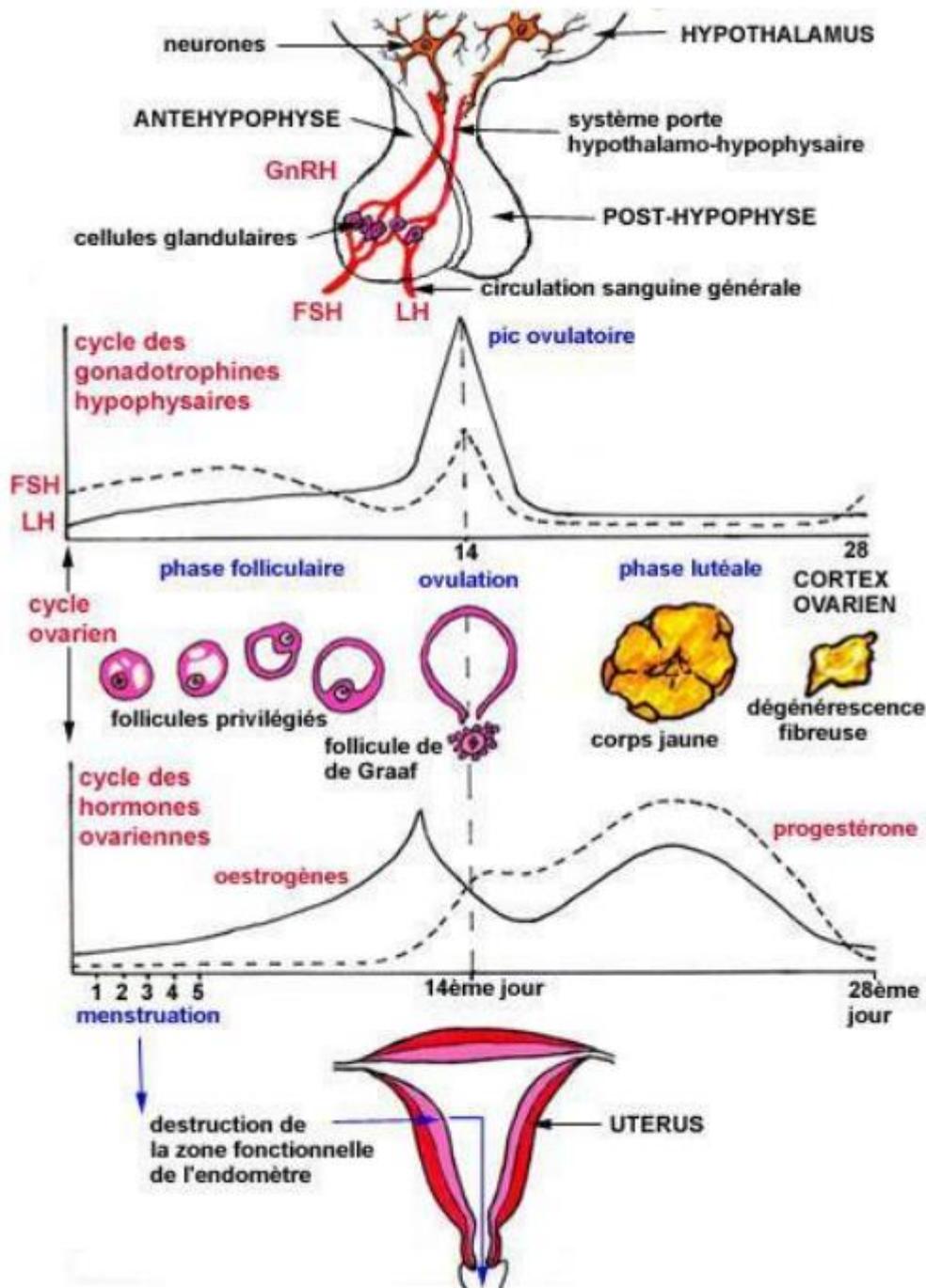


Axe hypothalamo-hypophysaire-gonadique avec Rétrocontrôle

L'hypothalamus sécrète la GnRH destinée à l'hypophyse afin qu'elle produise les hormones FSH et LH pour que les ovaires fabriquent de leur tour l'œstrogène et la progestérone induisant l'ovulation.

Il existe un rétrocontrôle des hormones de l'axe hypothalamo-hypophysaire par les hormones ovariennes. Ainsi, lorsque leur taux est suffisamment élevé, les hormones hypothalamo-hypophysaires ne sont plus sécrétées, interrompant de ce fait la sécrétion d'œstrogène et de progestérone par les ovaires.

b) Schéma du Déroulement du Cycle de la femme



Le cycle menstruel chez la femme se décompose en 3 phases :

- La phase Folliculaire, pendant laquelle le follicule est en maturation pour l'ovulation. Les taux de FSH et de LH sont en progression et induisent une augmentation de sécrétion d'oestrogène jusqu'au 14^{ème} jour du cycle.
- La phase Ovulation le 14^{ème} jour survenant à la suite d'un pic de sécrétion de LH.
- La phase Lutéale, qui correspond à la sénescence du corps jaune s'il n'y a pas eu de fécondation. À ce stade le taux de progestérone dépasse celui d'oestrogène. La progestérone prépare l'utérus à la

nidation en augmentant la vascularisation utérine. En absence de fécondation il y a dégénérescence du corps jaune et par conséquent une diminution du taux de progestérone. Les taux de gonadotrophines FSH et LH s'effondrent jusqu'à la fin du cycle vers le 28^{ème} jour afin de remonter pour effectuer un nouveau cycle.

I.3.5. Modification de la Physiologie à la Ménopause

En période d'activité les ovaires secrètent une substance (inhibine) qui permet de signaler à l'axe hypothalamo-hypophysaire leur état de fonctionnement/ovulation pour le rétrocontrôle.

A la ménopause ce facteur n'est plus suffisamment secrété et entraine une production du FSH par l'hypophyse trop important. Le fait qu'il y ait trop de FSH par rapport à la LH accélère la maturation des follicules, ce qui raccourcit les cycles. On trouvera souvent une alternance de cycles courts et longs avec une ovulation irrégulière.

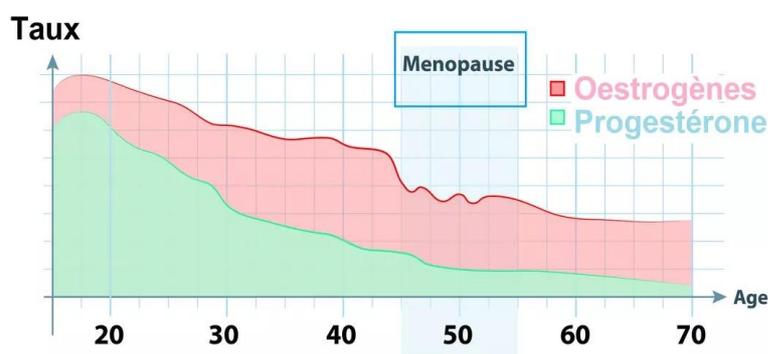
Il y a de moins en moins de follicules et elles seront moins sensibles à la stimulation par les gonadotrophines FSH et LH.

Quand le stock de follicules s'amenuise, la production de progestérone s'arrête suivie par celle de l'œstrogène et il n'y a plus de menstruations.

Dans ce contexte il est intéressant de connaître l'évolution du stock de follicules de la femme :

Encore dans le ventre de leur mère les filles disposent entre 6 – 7 millions de follicules. Ce stock passe lors de la naissance à environ 2 millions pour atteindre vers l'âge de la puberté environ 400 000. Ensuite elles perdent environ 1000 par mois, sachant que le rythme de perte s'accélère vers 35 ans pour arriver vers l'âge de 40 ans à environ 10.000 et à épuisement du stock à la ménopause.

a) Schéma de l'évolution des taux d'œstrogène et de progestérone au cours de la vie de la femme



Variation des taux d'œstrogène qui est produit essentiellement par les ovaires au long de la vie d'une femme. La progestérone chutant plus rapidement que les œstrogènes on se retrouve alors en situation d'hyperœstrogénie relative induisant un panel de symptômes.

b) Symptômes de la préménopause et de la ménopause

Puisqu'il n'y a plus le rôle protecteur des œstrogènes et progestérones, on observe de nombreux désagréments :

Le symptôme le plus commun sont les bouffées de chaleur, souvent associées à des sueurs nocturnes et/ou diurnes, des troubles du sommeil, une perte de mémoire, une diminution de la libido, une prise de poids et des maux de tête.

Par ailleurs on rencontre :

Au niveau urinaire :

- Urétrites : infection de l'urètre qui est le canal véhiculant l'urine de la vessie vers le méat urinaire.
- Cystites : infection urinaire localisée au niveau de la vessie.
- Incontinence urinaire notamment due à l'atrophie de l'urètre.

Au niveau de la vulve et du vagin :

Une atrophie, une sécheresse et/ou un prurit vaginal, des vaginites et des douleurs lors des rapports sexuels.

Au niveau de l'utérus :

Une involution (mouvement de repli vers l'intérieur). En effet, le col de l'utérus s'atrophie et l'orifice cervical s'amenuise ; le corps de l'utérus devient plus petit et on relève une atrophie de l'endomètre.

Au niveau de la peau :

Elle devient plus fine et fragile en raison d'une baisse de l'activité de division cellulaire. De plus, sa vascularisation diminue et elle perd en élasticité car le collagène se dégrade et l'eau n'est plus fixée.

Au niveau des cheveux :

Ils tombent, perdent de l'éclat et blanchissent.

Au niveau des muscles et du squelette :

Douleurs lombaires, articulaires et musculaires.

Au niveau de la masse osseuse :

Une ostéoporose se met en place. La chute des œstrogènes accélère le vieillissement osseux physiologique, ce qui conduit à un amincissement de l'os. Entre 40 et 70 ans les femmes perdent en moyenne 40% de leur masse osseuse ce qui augmente le risque de fracture et de tassement de vertèbres. Maintenir une activité physique régulière aide à préserver le capital osseux. Il est conseillé d'optimiser l'apport de calcium et de vitamine D. On trouve le calcium dans les poissons gras tel que sardines, anchois, harengs et les œufs et dans des végétaux tel qu'oignon, cresson, brocolis, algues, épinards, amandes, haricots, pour ne citer que quelques-uns.

Au niveau émotionnel :

Changement d'humeur, peur, dépression, irritabilité, nervosité, agitation psychique, angoisse, réactions hypocondriaques, réactions hystériques, pessimisme.

Au niveau cardio-vasculaire :

Le risque cardiovasculaire est plus important à la ménopause puisque le rôle bénéfique des œstrogènes sur la couche tapissant l'intérieur des vaisseaux sanguins de même que son action préventive sur l'athérosclérose n'est plus donnée. Il est conseillé d'éviter les mauvaises graisses qui se trouvent dans les produits laitiers, les viandes grasses et charcuteries ainsi que dans les huiles saturées (tournesol, arachide, palme) et de favoriser les graisses dans les poissons, l'huile d'olive, de colza et de noix.

c) Cancer du Sein

Puisque ce sujet provoque beaucoup d'inquiétudes chez les femmes, voici les résultats de la recherche de l'INSERM à ce sujet (l'article détaillant ces résultats est publié dans *l'International Journal of Cancer* du 4 février 2016) : le risque de cancer du sein n'augmente pas avec la ménopause mais avec l'âge et avec le nombre total de cycles mensuels. Il est donc plus élevé en cas de puberté précoce et/ou de ménopause tardive. D'autres paramètres entrent aussi en jeu : l'âge de la première grossesse, nombre de grossesses, allaitement, etc.

L'INSERM suggère que plus de la moitié des cancers du sein qui apparaissent après la ménopause seraient attribuables à des facteurs comportementaux : indice de la masse corporelle, consommation d'alcool, alimentation déséquilibrée ou encore utilisation d'un traitement hormonal à la ménopause.

L'INSERM écrit : alors qu'une femme ménopausée sur deux prenait un traitement hormonal en 2000, elles sont moins de 10% aujourd'hui. Depuis la parution de l'étude WHI (*Women Health Initiative*), beaucoup de patientes ne souhaitent plus y avoir recours et les médecins ne les y incitent guère. D'autres ne peuvent pas en prendre à cause de leurs antécédents. Afin de soulager leurs symptômes, quand ils sont gênants, certaines femmes sont donc tentées de se tourner vers des solutions alternatives, dont on ne connaît pas les risques. Il devient nécessaire de mettre en évidence ou de développer un traitement de la ménopause qui soit efficace tout en offrant une sécurité d'emploi optimale L'Acupuncture !

d) Facteurs influençant l'âge de la ménopause.

* Le nombre de grossesses :

Moins de 4 grossesses : retarde la ménopause

Plus de 4 : avance la ménopause

* L'âge lors de la dernière grossesse : un âge tardif retarde la ménopause.

* Le tabagisme : avance la ménopause.

II. Approche de la Ménopause par la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

II.1. Textes des Grands Œuvres classiques

Qu'en dit la MTC ?

J'ai cherché dans les grands livres classiques et me suis rendu compte qu'on n'y trouve pas grand-chose. Est-ce étonnant ? Pas vraiment je crois, puisque les hommes ne subissent pas la ménopause et à l'époque les ouvrages n'ont été écrits que par eux. Les femmes dans la Chine ancienne étaient souvent recluses à la maison, et leurs problèmes n'étaient peut-être pas la première des préoccupations des hommes ? Ou est-il également possible que les femmes en souffraient moins dans le temps ? Il est probable que l'habitude des asiatiques de manger du soja contenant des substances qui ressemblent aux hormones féminines (phytohormones) adoucissaient des effets de leurs ménopauses.

Il reste à étudier l'âge qu'atteignaient ces femmes autrefois. Elles ne dépassaient probablement guère l'âge de la ménopause dû aux multiples grossesses et aux circonstances de la vie.

Le texte le plus explicite sur ce sujet se trouve dans le Su Wen. Il explique les fondements à l'origine de la vie de l'homme dont tout découle, y compris la ménopause qui n'en est qu'une étape. Tout se joue en fonction de l'énergie innée dont nous sommes dotés à la naissance par le ciel antérieur et l'énergie acquise dans le ciel postérieur essentiellement par l'alimentation et la respiration.

Et en voici l'extrait :

A. Su Wen Première partie d'André Duron - Citation

Chapitre 1 : Étude de pureté antique

L'empereur Huang demanda au maître du ciel Qi Bai :

J'entends dire que les anciens pouvaient vivre jusqu'à cent ans sans que leur activité diminue, alors qu'aujourd'hui nos contemporains, à cinquante ans sont déjà affaiblis. Cet état malfaisant du monde actuel va-t-il nous faire périr tous ?

Qi Bai répond : 'Si les anciens comprenaient mieux les moyens de se maintenir en bonne santé, c'est qu'ils se basaient sur les énergies yin et yang et sur les moyens de mieux protéger leur vie. Ils mangeaient raisonnablement, se couchant et se levant à des heures régulières, et en évitant des travaux fatigants et inutiles. Ils pouvaient ainsi vivre en conservant l'énergie du corps et de l'esprit jusqu'à l'âge de cent ans.

Au contraire, les hommes aujourd'hui épuisent leurs forces et souillent leur pureté intérieure. Ils ne comprennent pas que la plénitude de leurs forces agit facilement et dangereusement sur leur esprit.

S'ils ne prennent pas garde, cela pourrait les inciter à céder abusivement à leurs désirs, et ils obtiendraient ainsi un résultat contraire à une vie heureuse. De plus, ils se couchent et se lèvent à des heures irrégulières, aussi sont-ils affaiblis par l'âge dès la cinquantaine. Les anciens Sages ont conseillé à leurs descendants les moyens suivants pour prévenir les attaques nocives : Les perturbations frappent l'homme en profitant des états de vide du corps, mais si l'équilibre a été maintenu, si la pureté et

l'énergie physique et mentale se sont accumulées à l'intérieur du corps, en tant que forces de défense contre les agressions externes, d'où pourrait alors provenir la maladie ?

Ainsi un esprit libre amoindrit les désirs, une conscience tranquille chasse la crainte, le travail ne provoque plus la fatigue. Plus l'énergie se laisse aller sur la voie naturelle, plus l'esprit sera satisfait de son désir.

On se contente alors d'une nourriture simple, d'habits modestes, et de la vie ordinaire, coutumière. La noblesse, la richesse ou l'infériorité et la pauvreté ne changent rien et on ne se perd pas en envies ou besoins déraisonnables. Ainsi les regards ne sont plus attirés par les passions, les désirs exagérés ne peuvent plus troubler l'esprit. L'homme stupide ou intelligent qui ne se laisse pas aller vers des plaisirs matériels et suit la raison, la vraie voie, pourra vivre jusqu'à cent ans sans que la santé dépérisse.

L'empereur Huang : Quand on est trop vieux et qu'on ne peut plus avoir d'enfants, la force reproductrice s'épuise, est-ce là le destin ?

*Qi Bai : Chez la jeune fille à l'âge de **sept ans**, l'énergie des reins fonctionne déjà bien. La deuxième dentition remplace la première, et les cheveux sont déjà longs.*

... /...

*Vers le deuxième septénaire, **quatorze ans**, le Tian Gui arrive. La circulation dans le Ren Mai se fait bien, celle de Chong Mai est excessive et les règles deviennent bien cycliques, elle pourra donc avoir des enfants.*

(Commentaire : Au moment où l'énergie des Reins est en plénitude, les circulations de Ren Mai et Chong Mai se font bien, le sang de la menstruation abonde, en s'accordant avec « l'énergie du ciel » cela correspond donc à Tian Gui : les deux idéogrammes signifient Ciel et Sol. Ciel est nord, l'eau, l'eau qui coule de quatre directions vers le centre, le sol. L'ensemble signifie la menstruation ou encore la puberté, la période génitale.)

Ren Mai est le Maître de l'embryon et Chong Mai celui du sang ; ce sont ces deux derniers qui gouvernent la fécondation.

*À l'âge des **vingt-et-un ans** (trois fois sept), il y a équilibre de l'énergie des reins, les dents achèvent leur développement, ce qui représenterait la dernière étape du développement des os.*

*À **vingt-huit ans** (quatre fois sept) avec une solide ossature, une bonne musculature, des cheveux et des poils brillants, abondants, c'est la plénitude de la vie et de la santé.*

*Le Tian Gui de la femme se terminant à **quarante-neuf ans** (sept fois sept), on peut dire qu'à **vingt-huit ans** elle se trouve à peu près à mi-chemin de sa période d'activité. Ainsi, est-ce la période de plénitude de l'activité et de santé.*

*À partir de **trente-cinq ans**, le méridien Yang Ming s'affaiblit, les cheveux tombent et le visage se dessèche.*

(Commentaire : Le méridien du Yang ming agit sur le visage. Ainsi son affaiblissement amène la chute des cheveux et la sécheresse du visage.)

*Vers **quarante-deux ans** (six fois sept) c'est l'affaiblissement des trois méridiens yang qui se termine à la tête. Il en résulte le dessèchement total du visage et le début du blanchissement des cheveux.*

Enfin, en arrivant à **quarante-neuf ans** (sept fois sept) en raison du vide du Ren Mai et de l'effondrement de Chong Mai de l'épuisement de Tian Gui, il n'y a plus de menstruation et en conséquence il n'y a plus de possibilité de fécondation.

... /...

Comme les reins, maîtres de l'eau, reçoivent des énergies de la part des 5 zang et des 6 fu et les conservent, tout se passe bien si les cinq zang sont en pleine activité.

(Commentaire : Les cinq zang se chargent de conserver les essences. En cas de nécessité chaque zang se décharge des essences qu'il a conservées vers les reins. Ainsi les cinq zang sont tous nécessaires. Dans l'affaiblissement des cinq zang, les muscles et les os dépérissent, le Tian Gui s'épuise et l'on remarque le blanchissement des cheveux et des poils, un état de pesanteur du corps, la marche est difficile, avoir des enfants est devenu impossible.)

L'empereur Huang : J'ai vu des personnes déjà bien âgées procréer encore : pourquoi ?

Qi Bai : Parce que certaines personnes ont plus d'énergie vitale que d'autres, elle provient d'un surplus d'énergie des reins. Cependant, les enfants issus de ces personnes âgées ont une vie plus limitée et perdent leurs forces, leur Tian Gui, bien avant le temps normal d'épuisement de ces fonctions, soit à quarante-neuf ans (7x7) pour la femme et à soixante-quatre ans (8x8) pour l'homme.

On trouve néanmoins dans deux autres ouvrages classiques les descriptifs de la ménopause suivante :

B) Song Zhong Fu (13^{ème} siècle) : Nü Ke Bai Wen (Cent questions sur la gynécologie) publié en 1220 :

Chez les femmes, le sang constitue un trésor. À 49 ans (7 fois le cycle de sept ans), les règles s'arrêtent à cause de la sénescence du Chong Mai et du Ren Mai entraînant la fin du Tian Gui (Eau céleste indiquant les hormones génitales) donc la fin de la procréation. Ce phénomène entraîne soit une fatigue extrême, soit des sautes d'humeur. Au moment de la faiblesse de ces deux vaisseaux extraordinaires et en absence de Xie Qi (agents pathogènes ou perversités), les règles, qui doivent normalement cesser complètement, peuvent réapparaître.

C) Yi Xue Gang Mu (Compendium de Médecine), de Lou Ying (16^{ème} Siècle) publié en 1565 :

Chez les femmes, la fin du **Tian Gui (Eau Céleste)** entraîne un déséquilibre dans les Jing Mai d'où l'absence de règles pendant 3 à 4 mois ou leur réapparition au bout d'un mois d'absence avec courbatures et douleurs lombaires.

Puisque qu'actuellement la population en Asie adopte de plus en plus un mode de vie occidental, les femmes sont davantage sujettes aux effets de la ménopause et de ce fait les médecins chinois se penchent de plus en plus sur la question de leur traitement. Selon le Cahier d'Acupuncture Traditionnel N° 10 paru en 2016 : environ 75% des femmes chinoises sont frappées par 'la maladie 'de la ménopause, parmi lesquelles 5-10% présentent des signes importants nécessitant un traitement.

II.2. Analyse du texte du 1. Chapitre du Su Wen

Revenons sur le texte du Su Wen et cet échange entre l'empereur Huang et le maître du ciel Qi Bai dans lequel l'essentiel du parcours de la vie de l'homme en général, et plus particulièrement des femmes, est résumé.

Nous venons au monde avec notre énergie du ciel antérieur légué par nos parents, qui est un capital donné et limité, qu'il faut compléter avec l'énergie du ciel postérieur, elle issue de notre alimentation et notre respiration.

Ce capital inné se consomme peu à peu sans pouvoir être reconstitué, d'où l'intérêt de le gérer avec beaucoup de parcimonie et de ne pas le gaspiller, car notre vie en dépend et s'arrête quand le capital est épuisé.

Mais nous pouvons l'économiser avec une bonne hygiène de vie et une sage gestion des émotions afin d'aller le plus loin possible en pleine forme et ce chapitre 1 du Su Wen nous en donne les clés suivantes :

- *Alimentation raisonnable / nourriture simple*
- *Heures régulières de sommeil*
- *Évitement de travaux fatigants et inutiles*
- *Ne pas épuiser les forces inutilement*
- *Maintien de la pureté intérieure*
- *Évitement d'abus de désirs exagérés, besoins déraisonnables, passions, plaisirs matériels*
- *Habits modestes*
- *Vie ordinaire, coutumière*
- *Esprit libre*
- *Conscience tranquille (chasse la crainte)*

Ces règles de vie respectées, la femme pourra maintenir son énergie vitale à un niveau optimal et éviter des vides d'énergies sur lesquels peuvent s'installer des énergies perverses de toutes sortes.

Certes, ce mode de vie ne séduit pas toutes les femmes et elles ne pensent pas dès leur jeunesse à préserver leur énergie vitale afin de repousser l'âge et les symptômes de la ménopause et du vieillissement.

Des règles ou comportements alimentaires peuvent être mises en place facilement pour conserver une bonne santé : manger chaud pour ne pas inutilement épuiser notre batterie des reins responsable pour allumer le feu digestif et, pour ne citer que quelques exemples : manger des produits à base de soja de préférence fermentés (phytohormones), introduire dans l'alimentation du sésame noir et des champignons noirs, appartenant pour leur couleur à l'eau ainsi que du riz qui est blanc et appartient au métal qui nourrit l'eau.

En dehors de l'alimentation, il est également important de bouger correctement mais surtout ne pas épuiser notre force inutilement (le sport en excès ou une fois la nuit tombée épuise particulièrement nos reins). Faire du Qi Gong, du Tai Chi, du Yoga, la marche active, la gymnastique, la danse ou autres sont parfaits pour se maintenir en forme. Je conseillerais en plus tout particulièrement la natation qui nous baigne 'dans l'eau' ! Encore mieux dans l'eau de mer, ce qui nourrit d'autant plus notre élément eau.

Il est également capital de mener une vie émotionnellement équilibrée, de veiller à une bonne gestion des émotions, car elles peuvent avoir un impact important sur notre énergie. Des émotions trop fortes

ou prolongées, ou chroniques puisent dans nos forces et nous fragilisent. Les émotions doivent circuler les unes après les autres au cours d'une journée et tout au long de la vie afin de nous faire avancer et non pas stagner ou reculer dans notre évolution. Ce sont notamment les peurs qui peuvent nous bloquer complètement.

Il est intéressant de noter que les bouffées de chaleur, qui constituent une grande partie des ennuis des femmes, sont bien souvent déclenchées par des émotions.

Avec l'âge nos capacités de capter l'énergie ont tendance à s'amoinrir. Nous puisons de ce fait de plus en plus dans notre batterie des reins qui se vide alors d'autant plus vite, car nous dépensons toujours la même quantité d'énergie. Au résultat nous devenons débiteurs, sans la moindre possibilité de stocker un éventuel surplus d'énergie.

C'est ce même phénomène que nous trouvons à la ménopause, censée apparaître à l'âge de 49 ans (7x 7) lors de l'épuisement de Tian Gui qui est issu de l'eau. Le corps de la femme se met en pause ovulatoire pour éviter de vieillir précocement et que les organes soient atteints prématurément.

Est-ce que la ménopause, de ce fait, n'est pas un système d'autorégulation, un acte de sagesse du corps, que met en place l'organisme pour maintenir un niveau énergétique suffisant ?

Alors ce passage ne devrait pas être perçu comme une 'maladie' mais comme une nouvelle étape de vie pleine d'opportunités.

On peut remarquer un arrêt de règles dans certaines périodes de la vie p.ex. lors de l'allaitement ou pendant des phases d'importants problèmes de santé (par exemple l'anorexie). C'est comme si l'organisme abandonnait une future procréation pour récupérer le surplus d'énergie pour augmenter ses facultés d'autoguérison et d'adaptation.

La femme a intérêt à tenir compte de cet enseignement afin d'arriver avec un maximum d'énergie surtout de l'eau au moment de la ménopause afin de ne pas subir les effets négatifs qui peuvent être un vrai cauchemar.

II. 3. Tian Gui

Etant donné l'importance du Tian Gui pour le départ de la ménopause en voici un résumé :

Etymologie : Tian signifie Ciel et Gui l'Eau.

Le rein yin est la base matérielle pour le Tian Gui – eau céleste et précieuse qui engendre le sang des menstruations et les ovocytes chez la femme et le sperme chez l'homme.

Tian Gui regroupe de nombreuses idées :

- Capacité de transmettre la vie, la fertilité.
- Issu de la rencontre secrète entre le feu du ciel et l'eau de la terre (Dao De Jing, le livre de la Voie et de la Vertu : Le ciel est descendu féconder la terre pour engendrer les dix mille êtres).
- Symbole de la fontaine de la fécondité et apporte la vie.
- Issu des reins.
- Détermine la phase de la procréation : il commence à la puberté avec le début des règles quand RM et TCHMO sont florissants et se termine vers 49 ans (7x7) à la ménopause.

- Tarissement dû à l'épuisement du jing des reins.

II.4. Essence du Rein.

L'essence est issue aussi bien de l'essence du Ciel antérieur que du Ciel postérieur. Elle est située dans les reins mais circule aussi dans les 8 Merveilleux Vaisseaux. Ces derniers sont tous issus de l'essence des Reins.

*Dans le Ling Tchou Livre VI – Chapitre 36 est écrit : **Les reins dirigent l'irrigation du corps par l'énergie essentielle** et humidifient les orifices naturels externes.*

Le Rein est le seul organe qui a aussi bien un rein yang qu'un rein yin.

Le **rein yin** est essentiellement responsable de la procréation, la naissance, la croissance et humidifie et nourrit le corps.

Le **rein yang** réchauffe le corps, aide à la procréation et représente la force motrice pour tous les processus physiologiques du corps.

À ce titre on trouve dans le Nan Jing : Le Classique des difficultés, sous la difficulté 36 : Discussion à propos du Rein et Ming Men « Chaque organe a une fonction et c'est tout. Seul le Rein en possède deux. Pourquoi cela ?

*Réponse : » Les deux fonctions du Rein n'appartiennent pas toutes deux au Rein lui-même. **A gauche c'est le Rein. A droite c'est Ming Men.** Ming Men est le siège de **l'Esprit Subtil (Shen Jing)** où se rattache **l'Énergie Originelle Yuan Tchi**. Chez le garçon, l'Essence y est stockée. Chez la fille **l'utérus s'y attache.***

Le rein yin et le rein yang se situent respectivement au 4 RM et 4 TM. Ce sont donc deux points essentiels dans le traitement de la ménopause pour ressourcer l'énergie du rein.

Même si on classe le rein dans l'eau dans les cinq éléments, il est aussi bien l'origine du feu et de l'eau dans le corps.

Le feu du rein est également appelé Feu Ministre, Ming Men. Il correspond à l'aspect yang qui fournit l'étincelle à divers métabolismes et fonctions dans le corps qui nécessitent de la chaleur (comme notamment la digestion et l'ovulation).

Une essence faible peut être à l'origine d'infertilité, d'un retard de croissance physique ou psychique et d'un vieillissement prématuré, donc une ménopause précoce.

L'essence est responsable pour le déploiement de la vie ce qu'on appellerait dans la médecine occidentale les transformations hormonales (par exemple : la puberté, la grossesse, la ménopause...).

Le processus du vieillissement est une dégénérescence de l'essence.

On peut nourrir par le 3R le rein yang que le rein yin, pour le rein yang il faudrait utiliser le moxa, pour le yin on le stimule par aiguille. Le 3R en tant que point source du rein est un des points les plus importants pour soutenir la femme ménopausée.

II. 5. Chronopuncture :

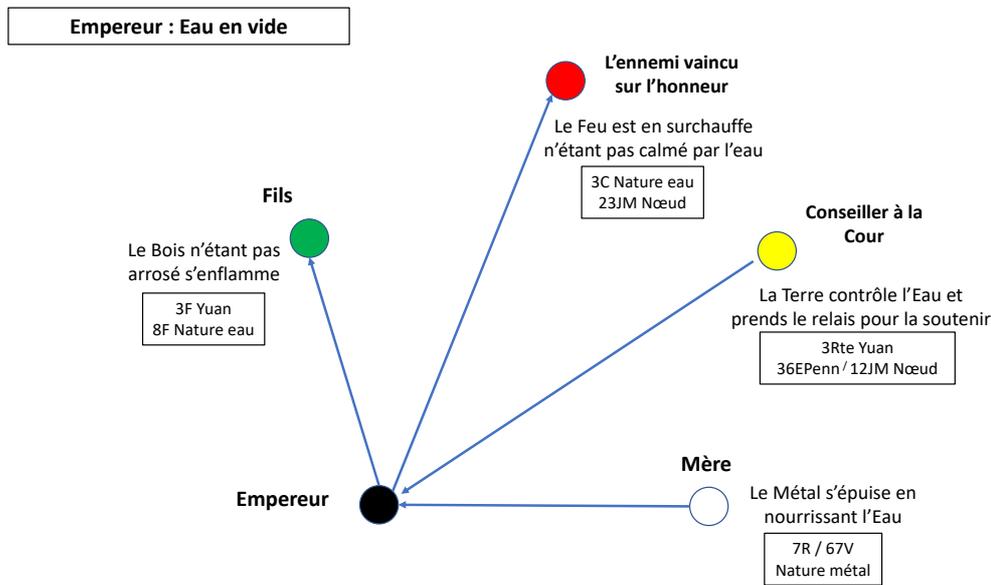
Nous avons le moyen de calculer les énergies de naissance, de la grande année et les énergies des 10 ans grâce aux Kan Tché notamment le Dr. Yao.

Il est intéressant d'étudier la quantité d'eau dont dispose une femme qui vient au cabinet pour des problèmes liés à la ménopause.

Je me suis rendue compte en étudiant les énergies de naissance de plusieurs femmes ménopausées que celles avec beaucoup d'eau ou avec les énergies bien réparties dans les cinq éléments ont potentiellement moins de problèmes, que celles sans eau qui souffrent d'un maximum de symptômes.

Dr. Yao - Ménopause aux moments de l'observation										
		Element Eau Prénatal								
Anniversaire	Heure	uniquement	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau	TR/MC	Symptômes de ménopause	
18,05,1967	21h30	○ ○	⊗	○ ●	○ ●	● ● ● ●	○ ○ ● ●	● ●	légers, notamment prise de poids	
23,10,1972	20h30	○ ●	●	● ● ●	●	● ● ●	○ ● ● ●	● ● ○	légers, notamment prise de poids	
26,05,1971	7h30	○ ○	○ ○ ●	○ ○	○ ○	● ●	○ ○	●	pas de symptômes	
29,05,1967	6h30	○ ●	○	●	○ ○ ● ●	●	○ ○ ● ●		pas de symptômes	
16,08,1957	19h30	○ ○	○	○ ○	○ ○	○ ○ ○	○ ○	○ ○	pas de symptômes lors de la ménopause	
29,04,1965	17h	● ● ● ○	○	○ ○ ●	○	●	● ● ● ○	●	pas de symptômes	
20,02,1970	20h20	⊗	● ○	● ● ●	○ ○	○ ○	⊗	● ○	fortes symptômes de tout genre	
08,08,1966	3h	⊗	⊗	● ● ●	○ ●	○ ●	⊗	●	fortes symptômes de tout genre	
●	Energie yin									
○	Energie yang									
⊗	Absence d'énergie									

II.6. Approche de la ménopause par la théorie des 5 Éléments :



II.6.a) Empereur de la Maladie : Eau en vide

Je pars du constat que l'élément eau est en vide et je prends le rein comme **empereur** de la 'maladie'.

Voici quelques exemples qui montrent que cet empereur est responsable des symptômes ménopausiques :

Rein et Vessie sont les organes de filtrage et d'élimination qui sont également en charge d'humidifier tout le corps. À la ménopause s'installent parfois des problèmes urinaires : cystite, incontinence urinaire. Nombreuses sont celles qui doivent se lever la nuit pour uriner.

Les orifices de l'eau sont les oreilles. Avec l'âge, on entend souvent moins bien et il peut y avoir apparition d'acouphènes. L'état de l'eau se voit au niveau des cheveux qui tombent et blanchissent vers l'âge de la ménopause.

Le sommeil est en grande partie relié à l'eau et c'est justement la détérioration de la qualité du sommeil qui pénalise beaucoup les femmes pendant la ménopause (endormissement difficile ou réveils nocturnes, sommeil agité...)

En plus le rein héberge l'entité du Tché qui donne le courage, la force d'aller en avant et au bout des choses. En cas de vide, la peur, l'impossibilité d'agir, la perte de mémoire et l'oubli vont s'installer. En effet les femmes ménopausées sont souvent anxieuses, pleines de peurs et de doutes. Elles sont nombreuses à se plaindre d'une perte de mémoire. La technique des 5 éléments est particulièrement indiquée pour faire circuler les émotions.

Les points qui s'imposent pour renforcer globalement l'eau sont notamment le 3R point source yuan, 7R point métal mère de l'eau, 23V Bei shu du rein, 25VB point Mo du rein.

II.6.b) Sa mère le métal :

Dans le cycle Shen l'eau est nourrie par sa mère le métal. C'est aussi en inspirant avec nos poumons que nous thésaurisons l'énergie du ciel dans le rein.

Par le vide de rein dû à la ménopause, la mère le métal risque de s'épuiser également.

Le métal s'exprime dans la peau et les poils : il y a apparition des rides et un affinement de la peau avec une raréfaction des poils du corps.

Le poumon puise l'énergie dans l'air et commande les énergies dans le corps. Il n'est donc pas étonnant que les femmes soient plus fatiguées à la ménopause quand l'eau tire trop sur le métal.

Le métal c'est aussi le gros intestin. Les femmes en période de ménopause souffrent souvent de constipation, ballonnement, selles molles.

Sur le plan émotionnel le métal est associé à la tristesse, émotion souvent observée en période de ménopause.

Pour renforcer le métal on peut se servir du 1P point Mo, 9P point yuán, le 25E point Mo du GI, 4GI point yuán.

II.6.c) Son fils le bois :

L'eau est la mère du bois. Elle doit le nourrir et arroser dans le cycle Shen pour qu'il se porte bien. En cas d'absence d'eau, le bois risque de s'enflammer et monter vers le haut. Il peut ainsi déranger le cœur. Le bois en vide peut causer irritabilité, stress, colère et culpabilité. Le bois contrôle les hormones, or lors de la ménopause la femme subit un grand changement hormonal qui correspond à l'épuisement du Tian Gui.

Le bois est le maître sur les muscles et tendons. Beaucoup de femmes se plaignent de douleurs articulaires notamment au niveau du bas du dos, cervicales, épaules et les mains ce qui n'est pas étonnant si on sait que leur maître est à sec.

L'orifice du bois sont les yeux qui sont souvent secs et dont les capacités déclinent.

La VB est l'organe de la prise de décision auprès duquel tous les autres organes prennent audience pour recevoir les ordres. Elle est reliée en midi/minuit avec le cœur. Le bois est le médiateur entre eau et feu. Il jouera moins bien son rôle d'organisateur/planificateur s'il n'est pas en forme.

Le point idéal pour soutenir le bois est le 3F point yuán, ainsi que le 14F Mo du foie.

II.6.d) Le conseiller à la cour la terre :

Dans le cycle Ko le conseiller à la cour a la fonction de contrôler l'empereur de la maladie. Une eau en vide sollicite forcément la terre qui va prendre le relais en cas de défaillance de l'eau jusqu'à épuisement. C'est la terre qui fait la distribution de l'énergie et nourrit tous les organes. Faute de nourriture, tous les organes en pâtissent.

La batterie vitale de notre corps se trouve au niveau de l'eau/rein. Si le yang du rein est épuisé, il a du mal à allumer le feu digestif nécessaire pour la terre pour puiser l'énergie des aliments. Il est donc logique que des problèmes digestifs et d'épuisement s'ensuivent pendant la ménopause. Par ailleurs,

la génération de l'énergie du ciel postérieur repose sur la terre. L'assimilation de l'énergie de la nourriture (Jing Qi) en combinaison avec celle de l'oxygène (Qing Qi) donnent l'énergie essentiel Zong Qi qui complète notre énergie issue du ciel antérieur. Si terre et métal sont épuisés par l'eau en vide, la génération d'énergie ne se fera pas bien. Un manque général d'énergie sera la suite logique. Avec moins d'énergie générée, il est difficile de recharger l'eau qui, par ailleurs, nourrit avec son surplus d'énergie les merveilleux vaisseaux en tant que réservoirs d'énergie.

La terre est à l'origine des entrailles curieuses dont fait partie l'utérus. Or RM et TCHMO ont leur origine dans l'utérus.

Dans le Ling Tchou Livre VI – Chapitre 65 est écrit : TCHMO et JEN MO commencent tous les deux dans l'utérus, montent en suivant l'avant du dos et constituent la mer des méridiens... À propos de la vie de la femme, il y a un excès d'énergie, mais une insuffisance de sang. Elle a plusieurs pertes de sang au cours de sa vie.

Il n'est donc pas étonnant dans ce contexte que Tian Gui s'épuise, ainsi que le stock des ovocytes et le sang des menstruations.

Une terre vide sera à l'origine de rumination, de stagnation d'humidité dans les tissus, de prise de poids, envie terrible de sucre et pulsion alimentaire, dont maintes femmes me parlent en phase de ménopause.

La terre représente notre ordinateur central et, de ce fait, notre capacité de raisonnement et de concentration. Pas la peine de décrire les effets s'il fait défaut.

Pour booster la terre on peut se servir des points suivants : 28E Mo de Manaka de l'estomac, 36E point Penn terre de terre, 3Rte point source, 12JM Mo de l'estomac, 20V Shu de la rate.

II.6.e) L'ennemi vaincu sur l'honneur EVH le feu :

C'est le feu que l'eau est censée contrôler dans le cycle Ko. Mais une eau en vide aura du mal à remplir cette fonction et le feu peut flamber. Il n'est jamais bon que le cœur, en tant que siège de notre empereur et du shen, soit dérangé. Un état inquiet à l'extrême peut en être la conséquence. Il n'est pas étonnant que les femmes se plaignent souvent pendant la ménopause de palpitations, de problème de circulation sanguine et de chaleur au niveau du foyer supérieur.

Il faudrait rétablir la communication entre l'eau et le feu et calmer le feu. Les points qu'on pourrait utiliser sont les suivants : 3C nature eau, 23JM point nœuds de l'axe Chao yin, 15V shu du cœur en lien avec l'eau, renforcer le feu avec son point yuan 7C.

Ce tableau montre que tous les éléments sont reliés entre eux et en cas de vide de l'un d'entre eux, tous les autres risquent de s'effondrer comme une construction de dominos, dans laquelle l'eau entraîne dans sa chute successivement les autres éléments. C'est tout un cercle vicieux qu'il s'agit d'inverser.

II.7. Approche de la ménopause par yin et yang du rein avec Symptômes et Propositions de Traitements

Épuisement de l'Essence des Reins (Shen Jing)

C'est, après tout ce que nous avons vu, la cause principale pour les effets de la ménopause.

Selon Zhang Jing Yue (1563-1640 / Célèbre médecin de l'époque Ming), seuls les reins peuvent combler le yin et stimuler le yang des autres zang.

Nous avons bien vu que le rein contient l'énergie du ciel antérieur et postérieur transformée en essence qu'il distribue aux autres organes. Le déficit de l'essence entraîne celui du sang. Et le vide de sang entraîne souvent le vide de yin. De ce fait, les Tsang Fu ne sont plus suffisamment nourris et humidifiés, ce qui est à l'origine du déséquilibre du yin et du yang de l'ensemble du corps.

Il s'agit essentiellement de renourrir l'essence du rein en tenant compte du fait si les symptômes se situent plutôt du côté vide de yin avec signes de chaleur ou vide de yang avec des effets de froid.

Les traitements consistent essentiellement à :

- nourrir l'essence,
- nourrir le rein yin et/ou yang,
- nourrir le foie,
- équilibrer yin et yang,
- nourrir le sang,
- soutenir Yuan Qi,
- soutenir la terre et métal pour aider l'eau
- clarifier la chaleur par vide
- réchauffer et soutenir la terre en cas de vide de yang
- enlever l'humidité, faire circuler

Les points source yuan sont particulièrement intéressants pour renourrir. Ils puisent l'énergie directement à la source en remontant à l'origine. Les points yuan permettent de traiter les maladies des 5 tsang.

II.7.a) Vide de yin de Rein avec des Signes de Chaleur

C'est le cas qu'on trouve le plus souvent chez la femme ménopausée. Étant donné que le Tchi du rein s'affaiblit avec le temps et que Tian Gui s'épuise totalement à la ménopause, le yin du rein est en baisse avec une hausse relative du yang du rein, ce qui engendre notamment des signes de chaleur.

La femme devient avec le temps en général déficitaire de yin et sera de plus en plus yang. L'eau perd sa fonction d'humidifier et de rafraichir les tissus.

Les symptômes qu'on trouve sont de nature chaude. Il s'agit de chaleur par vide puisque le yang n'est que relativement plus fort que le yin, les deux se trouvant souvent sous le niveau normal.

L'Eau vide n'arrivant plus à nourrir / arroser le Bois, le Bois s'enflamme facilement et cause des remontées de chaleur.

Cette chaleur qui s'élève dérange le Cœur.

Le vide de rein fait que les moelles du cerveau ne sont pas assez nourries, d'où la perte de mémoire, vertiges et acouphènes.

Le vide de yin est à l'origine d'une diminution des liquides, ce qui cause sècheresse.

Le Vide de yin de Rein, avec un yang / chaleur apparente, causent notamment les signes suivants :

Chaleur :

- Bouffées de chaleur sont le phénomène le plus courant
- Transpiration diurne et nocturne avec chaleur des cinq centres (les deux paumes de main et les deux plantes de pied ainsi que le visage)
- Soif

Sècheresse :

- Organes génitaux avec rétrécissement du vagin (problèmes durant les rapports sexuels)
- Gorge,
- Peau, ce qui cause des rides
- Yeux
- Selles, ce qui cause une constipation

Autres signes :

- Insomnie (endormissement facile, mais réveils multiples la nuit)
- Dépression, irritabilité, peur
- Perte de volonté (par perte du Zhi)
- Perte de mémoire
- Douleurs dans les os, ostéoporose
- Douleur et faiblesse des lombes et des genoux
- Urines peu abondantes et foncées
- Pommettes rouges
- Langue rouge, pelée, fissurée, sèche avec peu ou pas d'enduit
- Pouls fin et rapide

Quelques conseils :

- Éviter des aliments piquants et fortement yang tel qu'alcool, café, poivre, piment et des oignons pour ne pas rajouter d'huile sur le feu.
- Éviter la cigarette qui dessèche.
- Consommer du sésame noir, des champignons noirs et du riz, du canard, des moules, des huitres, du jaune d'œuf

NB : Le vide de yin de rein est aggravé par la transpiration. La transpiration de nuit engendre une perte de liquides précieux destinés à nourrir les tissus, alors que la transpiration de jour fait perdre des liquides yang moins précieux. On considère que la transpiration de nuit évapore les liquides directement des os, et la transpiration du jour des muscles.

Le vide de yin de rein peut, par la suite, causer un vide de yin de plusieurs organes et notamment des foie, cœur, poumon et estomac.

Traitement :

Il consiste à nourrir le yin du rein, rafraîchir la chaleur et de calmer le shen.

Points à envisager selon Dr. Wurstemberger :

4R, 6R, 20VB, 37E, 6C, 15V, 23V, 31V, 52V, 62V, 14F, 4JM, 7JM, 6Rte

Avec montée excessive du yang du foie, on peut ajouter les points suivants afin de nourrir le yin de rein et de foie et soumettre le yang du foie :

3R, 18V, 3F, 14F

Points conseillés selon Shi Yong Zhen Jiu Liao Fa Lin Chuang Da Quan (Ouvrage complet de la pratique clinique d'acupuncture-moxibustion) :

23TM, 7C, 15V, 6MC, 23V, 6R, 6Rte

Points conseillés selon Zhen Jiu Bian Zheng Lun Zhi Yan Fang (Formules expérimentées du traitement par l'acupuncture-moxibustion selon la différenciation des syndromes physiopathologiques) :

3JM, 32V, 23V, 3R

Points conseillés par G. Maciocia :

4JM, 3R, 6R, 10R, 9R, 6Rte, 7JM, 7P combiné avec le 6R

Pour la chaleur par vide, il utilise en plus : 2R, 10P, 6C, 24TM, 11GI, 5C combiné avec 7P pour conduire la chaleur de la tête où elle perturbe le shen vers le bas.

Il n'utilise dans ce cas surtout pas de moxibustion, puisque ça accentuerait les symptômes de chaleur-sècheresse.

Mon avis : J'aurais envie de rajouter systématiquement à chaque traitement le 3R et 3F, points sorces pour renforcer l'énergie originelle.

II.7.b) Vide de yang de Rein avec des Signes de Froid

Étant donné que le yang du rein contient le feu interne nécessaire pour allumer le feu digestif et le foyer moyen, la digestion se fera moins bien et il y aura un ralentissement des métabolismes et par conséquent le corps aura plus de mal à puiser son énergie dans l'alimentation.

En absence de yang, on observe un yin apparent responsable des symptômes de froid. La terre avec rate/estomac sera impactée.

La rate s'encrasse et les liquides ne sont plus transformés et stagnent. Ils causent des œdèmes, des jambes lourdes et une prise de poids puisque l'organisme n'arrive plus à éliminer le trop-plein d'eau. Ce vide de yang de rein peut s'attaquer au yang du cœur et causer des palpitations et des mains froides du fait du vide de yang du cœur.

Ce manque de yang / feu, souvent simultanément de rein et de rate, permet à l'eau-humidité de s'installer et de créer des selles non moulées. La déficience du yang de rate et des reins fragilise aussi les fonctions de TCHMO et RM et entraîne le défaut de contrôle du sang.

L'humidité dans le corps prédisposera aux douleurs rhumatismales, ce qui donne souvent des lombalgies, douleurs aux genoux, aux cervicales et aux hanches.

Une libido en berne faute de yang et de la rumination complètent ce tableau peu enthousiasmant.

Le Vide de yang de rein crée notamment les signes suivants :

- Bouffées de chaleur suivies de frilosité
- Mains et pieds froids
- Prise de poids
- Pâleur
- Dépression, apathie mentale
- Lombalgie et douleurs aux genoux
- Œdème des chevilles, de la face et des membres
- Fatigue
- Perte d'appétit
- Crainte du froid
- Baisse de libido
- Dyspepsie (ensemble des symptômes de douleurs ou de malaises épigastriques)
- Diarrhées, selles non moulées
- Urine claire et abondante, nycturie (excrétion urinaire la nuit)
- Faiblesse des membres
- Langue pâle, humide, gonglée, enduit blanc
- Pouls profond, fin, faible et lent

Quelques conseils :

- Éviter une alimentation excessivement froide et crue qui épuise le feu digestif
- Éviter les trois blancs : produits laitiers notamment de vache, sucre et farine raffinée qui créent de l'humidité
- Manger et boire chaud

Traitement :

Il consiste à réchauffer le yang du rein et le feu de Ming Men.

Points à envisager selon Dr. Wurstemberger :

4TM, 23V, 31V, 62V, 3R, 6R, 4JM, 7JM, 20VB, 6Rte, 36E

Points conseillés selon Shi Yong Zhen Jiu Liao Fa Lin Chuang Da Quan (Ouvrage complet de la pratique clinique d'acupuncture-moxibustion) :

20TM, 7C, 15V, 6MC, 12JM, 6JM, 4TM

Points conseillés selon Zhen Jiu Bian Zheng Lun Zhi Yan Fang (Formules expérimentées du traitement par l'acupuncture-moxibustion selon la différenciation des syndromes physiopathologiques) :

3JM, 32V, 23V, 4TM, 4JM

Bei Ji Zhen Jiu (L'acupuncture-moxibustion à avoir sous la main) sous la direction de Chen You Ban, publié en novembre 1990 par Zhong Guo Ke Xue Ji Shu Chu Ban Xue :

4TM, 23V, 20V, 6JM, 4JM, 32V, 6Rte

Points conseillés par G. Maciocia :

4TM, 23V, 22V, 20V, 9JM, 28E, 9Rte, 6Rte, 7R, 14TM, 15V, 7P, 13V, 12TM

Mon avis : Le 4TM est le point incontournable dans le traitement du vide de yang du rein. Le 36E me paraît autant important pour soutenir le yang et l'énergie du ciel postérieur. En même temps il est nécessaire de renforcer le yin du rein qui n'est que relativement plus fort que le yang du rein.

II.7.c) Vide de yin et de yang des Reins simultanés

Les deux états peuvent se combiner, s'engendrer l'un l'autre et s'aggraver et s'épuiser réciproquement.

La femme peut donc avoir des bouffées de chaleur et être fileuse et avoir des pieds froids.

Étant donné le niveau assez bas du yin et du yang, il en résulte une stagnation d'énergie, ce qui peut engendrer un faible niveau d'énergie avec fatigue, état de faiblesse, manque de capacité de récupération et sur un plan plus physique : prise de poids, fibromes, kystes, etc.

On trouvera tantôt des symptômes de chaleur du vide de yin, tantôt les symptômes de froid du vide de yang.

Signes :

- Vertiges
- Acouphènes
- Troubles de mémoire
- Alternance de sensation de froid et de chaleur
- Bouffées de chaleur, transpiration
- Crainte du vent
- Sensation de froid et de douleur dans le dos et les lombes
- Pouls profond et faible

Langue : pâle avec un enduit blanc si le vide de yang prédomine, rouge avec peu ou pas d'enduit si le vide de yin prédomine.

Principe thérapeutique : reconstituer simultanément le yin et le yang.

Points à envisager selon Dr. Wurstemberger :

3R, 6R, 4JM, 6JM, 23V, 31V, 62V, 20VB, 6Rte, 36E, 4GI, 6C,14F

Points conseillés selon Zhen Jiu Bian Zheng Lun Zhi Yan Fang (Formules expérimentées du traitement par l'acupuncture-moxibustion selon la différenciation des syndromes physiopathologiques :

3JM, 32V, 23V, 3R, 4TM, 4JM

Points conseillés dans le livre de Dr. Hawawini : Formules de points d'acupuncture expérimentées :

23V, 4TM, 4JM, 6JM, 8JM, 6Rte, 3R, 6R, 7R + 36E afin de tonifier le yang acquis de la rate et de l'estomac pour nourrir l'inné.

Mon avis : Il faut travailler aussi bien sur le yin que le yang du rein donc sur le 4JM autant que sur le 4TM.

II.7.d) Défaut de communication entre le cœur et le rein

Les symptômes ressemblent à ceux du vide de yin de rein, avec en plus l'aspect émotionnel comme peur, tristesse et dépression. Une des causes est notamment des liens amoureux ou affectueux conflictuels, avec des séparations douloureuses, des événements traumatisants, un cœur brisé.

La faiblesse du yin de rein ne nourrit pas le yin du cœur ce qui crée un vide de yin du cœur. Ceci cause une montée de chaleur par vide. Étant donné que le cœur règne sur le sang et les vaisseaux sanguins et héberge le shen, ceci est à l'origine de palpitations, peurs et pertes de mémoire.

La base du shen est l'essence qui vient du rein, ce qui nécessite la coopération entre rein et cœur. Ce qui explique les problèmes psychologiques en cas de non fonctionnement de ce lien. Si cœur et rein s'harmonisent bien, l'essence et le shen sont florissants.

Signes :

- Gorge sèche la nuit.
- Soif avec envie de boire par petits gorgées.
- Bouffées de chaleur, transpiration avec chaleur des cinq centres.
- Palpitations avec ou sans angoisse.
- Dysphorie : instabilité de l'humeur avec malaise et souvent réactions coléreuses.
- Inquiétude, perte de mémoire, peurs.
- Sensation de chaleur dans l'après-midi.
- Insomnie, sommeil agité avec rêves nombreux, réveils fréquents dans la nuit.
- Troubles psychologiques.
- Peu d'urine foncée, selles sèches.
- Langue rouge à la pointe, fissure du cœur au milieu.
- Enduit lingual fin.
- Pouls superficiel, vide, rapide ou profond et faible aux loges du pouce et plutôt fort au pied.

Traitement :

- Hydrater le yin et abaisser le feu.
- Rétablir la communication entre le cœur et le rein.

Points conseillés par Zhong Yi Fu Ke Zhi Liao Da Cheng (Ouvrage complet sur les traitements gynécologiques en médecine chinoise), ouvrage collectif sous la direction de Guo Zhi Qiang et de Zhang Zong Feng, publié en août 1997 par He Bei Ke Xue Li Shu Chu Ban She :

Points principaux : 15V, 20V, 23V, 7C, 6 Rte

Points à associer :

- En cas de dysphorie avec chagrin, bouffées de chaleur et sensations de chaleur au niveau du cœur, des pieds et des mains : remplacer Shen Men 7C par Tong Li 5C et ajouter Zhao Hai 6R
- En cas de cauchemars : ajouter Bai Hui 20TM et Da Ling 7MC ou appliquer la poncture transperçant de Shen Men 7C jusqu'à Da Ling 7MC.

Points conseillés par Zhen Jiu Zhi Liao Fu Nu Bing (Traitement des maladies gynécologiques par acupuncture-moxibustion) de Zhang Jin Feng, publié en 1990 par Chong Qing Ke Xue Ji Shu Wen Xian Chu Ban She :

Points : 15V, 20V, 23V, 6Rte

Points conseillés par G. Maciocia :

7C, 6C, 5C, Yintang, 15V, 15JM, 24TM, 3R, 10R, 9R, 6R, 6Rte, 4JM

Mon avis : Afin d'aider la communication entre cœur et rein, j'ajouterais le 23JM point nœuds du chao yin.

Le 40V, départ du Jing Bié permet également de relier, du fait de son trajet, rein et cœur.

II.7.e) Conclusion

Les tableaux des symptômes présentés ici très explicitement se mélangent et se superposent bien souvent pendant la ménopause.

Les points indiqués ne doivent pas être vus comme une recette pour traiter la femme, mais peuvent être recommandés pour soulager des symptômes spécifiques .

Il faut évidemment traiter la femme avant tout selon nos règles d'équilibrage des pouls et après avoir fait l'analyse de son état énergétique selon nos règles des quatre temps : observation, palpation, interrogatoire et prise en compte des odeurs.

En fonction des problèmes physiques que rencontre la femme et son histoire, on choisira ensuite les points les plus adaptés.

Mais son histoire sera bien sûr prépondérante.

II.8.Descriptif des Points particulièrement intéressants pour le Traitement de la Ménopause :

Les points ci-après sont présentés avant tout dans leur rapport avec la ménopause. Certains autres aspects sont mis de côté.

3F Tai Chong/ Battement extrême

La ménopause survient parce que notre Yuan Tchi s'épuise avec les années. Quoi de mieux que de disposer d'une source de cette énergie ancestrale qui permettrait de compléter notre ciel antérieur ? Le 3F avec son alias : Grande source de Yuan Tchi paraît être le point rêvé.

Il est le point source qui permet de capter l'énergie directement dans le ciel. Puisqu'il est sur un méridien bois, il a la capacité de propulser l'énergie digne d'un chef des armées.

C'est le point terre qui nourrit le bois qui est souvent à sec au moment de la ménopause du fait du manque d'eau. Alors qu'un bois arrosé ne flambra pas et ne met pas le feu au cœur où réside notre empereur qui ne veut pas être dérangé.

Il agira aussi en tant que point terre sur estomac/rate nécessaire pour puiser l'énergie du ciel postérieur qui permet de compléter notre énergie du ciel antérieur.

Ce point me paraît tellement bien pour soigner les femmes en phase de ménopause que je le présente en premier lieu.

3R Tai Xi Grand Ravin, Vallée suprême, Ravin profond

C'est le deuxième point le plus important en phase de ménopause puisqu'il permet de ressourcer notre énergie de l'eau, aussi bien le yin que le yang du rein.

L'épuisement de l'énergie du rein est directement à l'origine de la plupart des symptômes de la ménopause. Quoi de mieux que ressourcer les reins. Et puisque les textes nous expliquent que Tian Gui se tarit puisque le TCHMO, RM et l'énergie des reins s'épuisent, la solution serait de capter l'énergie directement au ciel avec ce point yin du rein.

Un des symptômes les plus répandus et craints par les femmes sont les bouffées de chaleur qui peuvent être calmées par de l'eau. C'est aussi l'eau qui permet d'ancrer le yang la nuit afin de permettre un sommeil paisible et récupérateur. Un bon sommeil à lui seul réglera déjà un grand nombre des problèmes des femmes ménopausées.

Le rein est le maître de l'os, os qui se fragilisent avec la ménopause (ostéoporose !). Inutile de rappeler la nécessité de l'eau dans ce contexte.

Un nom secondaire du 3R est Lü Xi ce qui signifie étymologiquement deux vertèbres reliées par un disque intervertébral ou deux apophyses épineuses et le ligament interépineux. De ce fait Lü Xi est efficace pour soigner la colonne vertébrale qui est l'axe central du corps. Elle est justement parfois affectée par l'ostéoporose à l'occasion de la ménopause.

Le rein loge dans ses profondeurs son Ben Shen le Zhi – la volonté d'aller en avant et de réaliser ses projets – également très important pour passer le cap de l'entrée dans la phase qui introduit le début de la vieillesse.

6R Zhao Hai - Rayonnement des Reins / La mer rayonnante

Voici un autre point très utile pour la femme ménopausée : Le point clé et de départ du yin Tsiao Mo, qui est en charge de la mise en mouvement du yin. Il va justement aux yeux qui sont souvent secs à la ménopause et se charge de la répartition de l'eau dans le corps (la sécheresse s'installe bien partout dans le corps !).

Ce point contient un autre aspect précieux pour la femme qui se sent vieillir avec toutes les doutes que cela peut impliquer : il donne confiance. Dans la symbolique de ce point on trouve l'idée d'un chaton qui regarde dans l'eau et voit un lion. C'est l'idée de la bonne image en soi qui permet de déplacer des montagnes. Il y a dans le nom le symbole de l'eau, de la mer et de refléter une lumière, quelque chose de glorieux.

Le yin Tsiao Mo aide les personnes qui n'arrivent pas à faire le premier pas. Il donne la force d'aller jusqu'au bout. Ça me paraît être un bon plan pour une femme qui voudrait transformer ce passage de la ménopause en un deuxième printemps.

7R Fu Liu, Rétablir la circulation

Le métal nourrit l'eau dans le cycle shen. Quoi de plus important que de nourrir l'eau par sa mère le métal ? Le 7R est justement de nature métal et permet de nourrir l'eau.

Le Laurent nous donne à ce titre comme définition pour l'idéogramme 'Fu' : 'Renouveau, moment où ce qui est fort reprend sa marche ascendante'. C'est parfait pour le second printemps !

Il rétablit également comme son nom l'indique, la circulation des fluides, bienvenu pour les femmes qui souffrent de jambes lourdes, œdèmes, prise de poids.

En prime il est censé renforcer Yuan Tchi.

10R – Vallée du Yin, Vallée de la Femelle Mystérieuse

Voici un autre point bien précieux, point Ro de départ du Jing Bié qui permet, connecté au 10V Ro Réunion, d'envoyer de l'eau/yin/ de la fraîcheur jusqu'à la tête.

Il est le point Penn de l'eau dont la femme ne peut pas avoir suffisamment pendant la ménopause pour calmer la chaleur et la sécheresse.

Son trajet passe par les organes eau : rein et vessie et le 4TM Ming Men emplacement de notre batterie originelle qu'il peut nourrir.

32V Ci Liao – Second trou sacré / Second souffle

Nous avons vu que la médecine traditionnelle chinoise voit la ménopause comme un deuxième printemps, un renouveau de la femme après une longue phase dédiée à la procréation et à la famille.

Afin qu'elle puisse vraiment profiter du deuxième printemps, il y a ce point qui semble tout fait pour l'occasion : 32V, Second souffle, donne un nouvel élan et situé dans le deuxième trou du sacrum, dans le foyer inférieur.

Il tonifie en plus des reins, les lombes, genoux et sacrum fréquemment impactés par la ménopause.

6Rte San Yin Jiao – Croisement des trois yin

Voici le point qui est probablement le plus utilisé pour faire du yin général et pour équilibrer les trois yin du bas qui sont tous particulièrement impliqués dans les dérèglements de la ménopause.

En tonifiant la rate elle nourrira et fera du sang qui permettra au foie de mieux accueillir le yang et fixer le shen la nuit pour un sommeil récupérateur. Les insomnies sont relativement fréquentes pendant la ménopause avec dans son cortège tous les problèmes qui en découlent pour la femme (sommolence, épuisement et, de ce fait, difficulté à remplir ses tâches familiales et professionnelles).

Le 6Rte fortifie le yin du rein et avec cela les cheveux, l'os, l'audition, il humidifie des tissus et clarifie l'humidité liée au froid ou à la chaleur du foyer inférieur ce qui est parfait pour les femmes qui souffrent par exemple de prise de poids ou de jambes lourdes.

En plus Jiao signifie un personnage assis jambes croisées avec qui on a des relations d'échange ou relations sexuelles, ce qui en fait un point intéressant pour la perte de libido ou des problèmes sexuels.

Il traite la chaleur sous les pieds – phénomène très désagréable à la ménopause.

Il aide contre ballonnements, diarrhée et autre problèmes digestifs fréquents lors de cette phase de transition.

Bref, c'est un point polyvalent pour traiter pleins de symptômes avec un point.

4TM Ming Men / La porte de la vitalité / Palais du Jing

C'est un autre point clé de la ménopause puisqu'il est le siège de notre ciel antérieur.

Dans la difficulté 36 du Nan Jing est écrit : Ming Men est le siège de l'Esprit subtil où se rattache l'Énergie Originelle.

Laurent : Ming est en rapport avec le lot de vie alloué à chacun. C'est le décret du ciel, la destinée, la fortune, le sort et la vie.

Men signifie la porte. La porte qui se referme, mais aussi celle qui s'ouvre puisqu'elle est à double battant. Pour la ménopause on a bien envie de l'ouvrir pour une nouvelle étape yang de réalisation des projets qui nous tiennent à cœur.

Le feu de Ming Men est le feu physiologique nécessaire pour les transformations /métabolisme (digestion, ovulation...) dans le corps et qui fournit la chaleur aux organes. L'essence du ciel antérieur est léguée à la conception, mais elle 'munit' durant la puberté avec l'aide du feu de Ming Men et se transforme en essence de rein qui livre par la suite Tian Gui. Le feu de Ming Men représente l'aspect yang du ciel antérieur (l'essence du rein représentant la partie yin du ciel antérieur). Un de ses alias est Palais du Jing qui est l'essence du ciel antérieur.

C'est le point le plus efficace pour renforcer le yang du rein et le yang général, notamment en appliquant de la moxibustion. Il renforce Yuan Tchi, traite lombes, genoux et rachis. Il est indiqué contre des signes de froids dû à un vide de yang de rein qui peut apparaître lors de la ménopause.

Étant donné que le 4TM se trouve sur le trajet du Tou Mo qui va au cerveau en passant par le cœur, il calme le shen et améliore le moral et peut traiter efficacement des dépressions et un manque de vitalité. J'utiliserais ce point surtout pour améliorer un déficit d'énergie originelle.

4JM Guan Yuan / Barrière de l'origine

Alias : Passage du mystère, Utérus, Porte de la vitalité, Mer du sang

Il est en lien avec le 4TM Ming Men, le siège de notre Yuan Tchi et il travaille de pair avec le 4TM.

C'est un point essentiel pour renforcer nos origines, le ciel antérieur. Il est en lien avec Yuan Tchi.

Comme nous l'avons vu, toute notre vie et nos transformations (comme lors de la ménopause), dépendent en grande partie de cette énergie ancestrale léguée lors de notre conception, d'où sa grande importance.

Le 4JM est par ailleurs point Mo de IG qui contrôle le cœur, ce qui est précieux en phase de ménopause avec les aspects émotionnels que traversent la plupart des femmes. Un bon fonctionnement de l'IG assurera par ailleurs une meilleure absorption des nutriments dans l'alimentation qui est une des bases pour puiser de l'énergie pour notre vie.

Dans ce point se croisent en plus les trois yin du bas : rate, foie, rein qui sont, comme nous l'avons vu précédemment avec le 6Rte largement impliqués dans la ménopause. On peut traiter en plus les trois yin du bas avec ce seul point.

Il est dit dans le livre de Henning Strom que le Jing et Yuan Tchi s'accumulent comme une montagne, comme une base solide. Il parait le point idéal pour soutenir la femme afin qu'elle assure, solide comme un roc, la transformation de sa ménopause en son second printemps. Cette montagne est en plus l'endroit pour les échanges entre ciel et terre.

Dans ce sens le 4JM est un des points les plus importants du corps pour renforcer le Tchi et le sang pour fortifier corps et esprit. On peut aussi fortifier le yang avec le 4JM en utilisant du moxa et notamment le yang du rein.

3JM Source de Jade / Alias Fontaine de Plaisir

Le jade symbolise quelque chose de précieux, souvent avec une connotation érotique. De ce fait ce point pourra être intéressant pour les femmes ménopausées avec une sexualité en berne.

Il est le point Mo de la vessie et croise avec les trois yin du bas : rate, foie, rein et l'estomac.

Par ailleurs, il élimine l'humidité du FI, soutient la vessie, l'utérus, nourrit le rein et renforce l'essence.

Et il est bien sûr indiqué pour tous les problèmes urinaires.

Et voilà ce qui en fait un point précieux pour la ménopause.

7JM Yin Jiao / Croisement des yin / Vagin déraisonnable / Passage trop petit

C'est encore un point de croisement des 3 yin du bas : Rte, F, R et le TCHMO. Il a surtout la particularité d'être en rapport avec le Tian Gui. Le 7JM réunit tous les ingrédients nécessaires pour le Tian Gui.

Tian Gui est notre source de plaisir et d'amour, de motivation et de libido, d'une vie sexuelle épanouie.

C'est avec l'épuisement de Tian Gui que la femme entre dans sa phase de ménopause, d'où l'intérêt de le soigner avec ce point.

Il est de ce fait un grand point de la sexualité, des relations amoureuses et également gynécologique. Il peut être indiqué pour tout problème lié à la ménopause.

Son alias : Passage trop petit, nous intéresse tout particulièrement puisque ce point agit sur la sexualité féminine et est indiqué quand les rapports sont difficiles à cause d'un passage étroit du vagin, ce qui est souvent le cas pour la femme ménopausée dû aux modifications hormonales et l'assèchement des tissus. Son croisement avec le rein apporte de l'eau et avec la rate la lubrification.

14F Qi Men / Porte Terminale / Porte de la fin d'un cycle

La femme arrive au moment de la ménopause à la fin du cycle de la procréation et entre idéalement dans la phase du deuxième printemps. Le 14F correspond dans sa symbolique à cette situation et peut aider avec la force d'un général d'armée à armer la femme pour faciliter cette transition.

Le 14F est en plus le point Mo du foie est le renforce à cette même occasion pour aider la femme à se dépasser soit même et d'accomplir cette épreuve avec élan pour passer à une sorte de renaissance.

Il est indiqué dans le refus ou la difficulté de passer des épreuves, d'aller jusqu'au bout d'un cycle ou de tourner la page dans l'évolution d'une vie et dans ce sens aussi pour la ménopause.

11TR Qing Leng Yuan / Abime de fraîcheur

Le TR est sur l'axe Chao Yang qui fait l'alternance chaud-froid et chaleur extrême ce qui correspond aux bouffées de chaleur dont les femmes souffrent lors de la ménopause. Or le TR apporte de la fraîcheur et transporte de l'eau partout dans le corps. Il communique avec la source profonde de l'âme du ciel antérieur, la source pour construire et entretenir le corps du ciel postérieur. L'eau froide purifiante tempère le feu brûlant purifiant du feu ministre.

Il est idéal pour purifier et libérer la chaleur qu'il fait circuler sans la disperser ce qui est important en cas de chaleur par vide.

C'est le tourbillon purifiant et refroidissant, l'eau profonde pure et froide. Ce point soigne en même temps les personnes blessées par la solitude. Si jamais la femme se trouve seule et en souffre au moment de la ménopause ce point pourrait la soulager.

12TR Xiao Luo / Dissipe la chaleur

C'est un point qui étanche la soif, qui irrigue et humidifie l'organisme et rafraîchit la chaleur interne. Il est indiqué dans les pathologies de l'eau, du feu et de la sécheresse. Il permet comme le 11TR de faire circuler la chaleur sans la disperser, ce qui est intéressant dans le cas de chaleur par vide de yin où le yang est souvent à un niveau assez bas. Et en cas de vide de yin et de yang en même temps.

Puisqu'ils ont beaucoup d'effet en commun, il est souvent intéressant de traiter ces deux points en même temps ou de traiter le plus douloureux.

6IG Yia Yi Jing / Nourrir la vieillesse

Une des grandes frustrations de la femme ménopausée est de découvrir que ses tissus lâchent et que la chair semble pendre sans force. C'est le moment où les rides apparaissent.

Il y a un point qui correspond bien à cette situation qui est le 6IG et qui a la capacité de revitaliser les tissus vieillissants.

C'est un point avec un maximum de yang pour combattre des maladies de la vieillesse où le yang fait défaut. Il nourrit, réchauffe et apporte une nouvelle jeunesse. Chez Henning Strom est écrit à propos de ce point : *Le vieux profite alors de la nourriture et reçoit la force physique et spirituelle qui soutient santé et longévité.*

Il s'agit par ailleurs du point Tsri de l'intestin grêle qui a la capacité d'absorber la transformation des eaux et des grains en essences raffinées afin de les donner à tout le corps comme nourriture.

Un corps bien nourrit fait mieux face à n'importe quelle situation de la vie.

2JM Qu Gu / Os courbe

Ce point fait de l'os en cas d'ostéoporose ou fracture. Il traite aussi le terrain précancéreux. Il traite en plus les problèmes urinaires comme l'incontinence, les infections urinaires etc.

36E Zu San Li / 3 Distances

Voici un point très important à tout moment mais aussi plus particulièrement à la ménopause. Il soutient en tant que point Penn terre de terre yang la digestion qui est avec la respiration à l'origine du ciel postérieur. Dans ce sens elle soutien notre batterie originelle et nous permet d'aller plus loin dans la vie. Avec ce point nous ne soutenons pas que le rein, mais nous nourrissons tous les organes du corps.

Il a en plus un effet de prévention, car sa moxibustion apporte la longévité et booste le système immunitaire.

II.9. Tableau avec des points symptomatiques pour le traitement de la ménopause			
Symptômes	N° du point	Nom du point	Caractéristiques
Angoisse, peur, anxiété, dépression	7C	Porte du shen	Point source du cœur, calme le shen, disperse le feu du cœur, atténue les pertes de mémoire
	7MC	Protecteur du cœur	Point source du maître-cœur, calme le shen et le cœur
	3R	Grand torrent	Point source du rein
	6R	Rayonnement des reins	Donne confiance, fait du yin, fait monter du yin aux yeux
	17JM		Point Mo du MC
	15JM		Point Lo du JM va au plus profond des moelles et a un effet très calmant
Bouffées de chaleur	3F	Battement extrême	Point yuan, nourrit le foie pour palier au R et pour ne pas surchauffer, fait descendre l'énergie qui assaille le haut du corps, calme le yang du foie assaille le haut du corps, calme le yang du foie
	8F	Source de l'articulation	Point Ro de nature eau pour arroser et calmer le bois + 1VB Roe réunion du bois, purifie la chaleur
	6R	Rayonnement des reins	Départ du Yin Tsiao Mo pour la mise en mouvement du yin général, transporte l'énergie des reins aux yeux et au cerveau
	10R	Vallée du yin	Point Penn eau de l'eau pour refroidir, point du départ du Jing Bié qui permet à l'eau de monter à la tête + 10V Roe réunion de l'eau
	66V	Vallée de la libre circulation	Point Penn eau de l'eau pour refroidir sur l'axe froid Tae yang/grand point hormonal /système endocrinale chasse le vent, disperse la chaleur
	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Grand point yin, réunion des trois yin du bas rate, foie, rein majoritairement impliqués dans le vide de yin lors de la ménopause, Lo des 3 yin du bas
	11TR	Abîme de fraîcheur	Met du frais, point antifièvre, permet de faire circuler la chaleur sans la disperser
	12TR	Dissipe la chaleur	Tourbillon, eau profond, purifiant et refroidissant permet de faire circuler la chaleur sans la disperser
	12R	Grande rougeur	Fait monter le yin au visage, point pour la chaleur par vide et le yang qui s'échappe, élimine la chaleur
	20VB	Etang du vent	Grand point pour drainer la chaleur
	20TM	Cent Réunions	Elimine la chaleur
	2R	Vallée du scaphoïde	Vallée de feu, point feu, fait circuler les liquides et la chaleur
Chaleur des 5 cœurs	8MC	Palais du labeur	Point de nature feu, rafraîchit le feu du cœur et calme le shen
Insomnie	7C	Porte du shen	Point yuan, nourrit le cœur et en tant que fils du feu, il fait descendre le feu vers la terre, fait entrer le yang dans le yin, calme le shen et disperse le feu, favorise le sommeil
	20VB + 10V	Etang du vent	Système ortho-parasympatique : disperser 20VB ortho et tonifier 10V para
		Pillier celeste	ce qui calme pour trouver le sommeil
	62V + 6 R	Vaisseau de l'heure shen	Point clé et départ du yang tsiao mo à disperser pour faire entrer le yang dans le yin
		Rayonnement des rein	Point clé et départ du yin tsiao mo à tonifier pour trouver du calme
	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Grand point yin, réunion des trois yin du bas rate, foie, rein majoritairement impliqués dans le vide de yin lors de la ménopause
	3F	Battement extrême	Point yuan, nourrit le foie pour palier au R et pour ne pas surchauffer, fait descendre l'énergie qui assaille le haut du corps, calme le yang du foie
	20TM	Cent réunions	A tonifier pour trouver le sommeil, le méridien du foie y va
Irritabilité	3F	Battement extrême	Point source du foie

Libido	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Avoir des rapports sexuels satisfaisants
	3JM	Origine du Qi	C'est au 3JM que se trouve le moteur de l'énergie sexuelle ancestrale (p.1061 pts merveilleux)
	3R	Grand torrent	Renforce le yang du rein et la libido
	23V	Bei shu des reins	Siège de l'activité sexuelle
	32E	Lapin caché	Concentre beaucoup d'énergie prêt à bondir, il favorise la sexualité pour devenir chaud comme un lapin
	35VB	Jonction yang	Remet du yang dans la relation homme/femme
Maux de tête	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Grand point yin, réunion des trois yin du bas rate, foie, rein majoritairement impliqués dans le vide de yin lors de la ménopause
	64V	Os saillant	Point source, libère la tête et les yeux de vent et chaleur, traite les céphalés
	4GI	Torrent harmonisateur	Point source, régule le visage et la tête
Ménopause en général	7JM	Croisement des yin	Lié à Tian Gui, favorise la production et la qualité de Tian Gui
	7R	Rétablir la circulation	Point métal qui nourrit l'eau, 'Renouveau, moment où ce qui est fort reprend sa marche ascendante'
	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Grand point yin, réunion des trois yin du bas rate, foie, rein majoritairement impliqués dans le vide de yin lors de la ménopause
	32V	Second souffle	Ce qui vient en second, étape où on reprend le souffle, tonifie le rein
	1P	Palais central	Point mo du poumon, c'est un point extraordinaire pour démarrer un nouveau cycle, aller vers les autres, conquérir le monde, trouver sa voie, se libérer des dépendances anciennes qui ne conviennent plus
	3F	Battement extrême	Grande source de Yuan Qi, la vitalité assaille le corps du pied jusqu'à la cime du corps. C'est le grand carrefour du corps où TCHMO, Chao yin, Tae yang, les reins et la vessie prennent, s'appuie sur la terre.
Oedèmes	7R	Rétablir la circulation	Rétablit la circulation des liquides, traite les oedèmes surtout au niveau des jambes
	9JM	Porte des liquides	Disperse l'œdème
	5Rte	Colline du métal	Roe des veines, Traite les jambes lourdes + faire du yang, enlève l'humidité
	2TR	Porte des liquides	Point eau, gère l'eau dans la totalité du corps, les points du TR correspondent à la rigole des eaux
Ostéoporose	11V	Os courbé	Roe des os
	39VB	Cloche suspendue	Roe des moelles, couplé au 34VB renforce les muscles, os et articulations
	11R	Os pubien	
	2JM	Os courbe	Fait de l'os en cas d'ostéoporose ou fracture
	3R	Grand torrent	Point yuan de nature terre, tonifie l'essence, les os et les moelles
	14TM	Grande vertèbre	Soutien la colonne vertébrale, permet de prévenir et arrêter l'ostéoporose
	4R	Grande cloche	Fait de l'os partout
Palpitations	5C	Libre circulation interne	Point Lo, régule le rythme du cœur, calme l'esprit, procéder sans entrave, 'bien marcher', reharmonise cœur et rein
	6C	Passé de libre circulation	Point Tsri, renforce et régule le yin du cœur, tonifie le yin et calme le shen
Petit bassin de la femme	6JM	Mer du Qi	Maître du FI de la femme, permet de nettoyer le FI p.ex. pour kystes, écoulement, point source
			Ranime le Qi originel, contrôle Yuan Qi dans l'ensemble du corps, accroît les reins, consolide le jing
Problèmes urinaires	3JM	Centre du faite	Point Mo de vessie
	10R	Vallée du yin	Point Ro et Penn eau de l'eau
	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Traite la fonction urinaire en cas d'humidité
	25VB	Porte du Yuan Tchi des reins	Point Mo des reins, soigne en maître les troubles des voies urinaires

Prise de poids	16Rte	Plainte du ventre	Dérèglement alimentaire, manque d'affection compensée avec la nourriture
	17Rte + 10JM	Cellier de la nourriture	Troubles alimentaires liés au cœur, élimine l'eau
		Estomac inférieur	Point de croisement avec la rate, permet digestion émotionnelle
	17Rte + 18E	Cellier de la nourriture	Si troubles alimentaires lié à la relation parent - enfant
		Source pour nourrir et élever ses petits	
	36E	3 distances	Point Penn terre, pour mettre du yang et soutenir la digestion et distribution
	27R		Grignotage nerveux
Sécheresse des yeux	8F + 1 VB	Source de l'articulation	Point Ro de nature eau pour arroser et calmer le bois + 1VB Roe réunion du bois, purifie la chaleur
		Creux de la pupille	
	10R	Vallée du yin	Point Penn eau de l'eau pour refroidir, point du départ du Jing Bié qui permet à l'eau de monter à la tête + 10V Roe réunion de l'eau
	6R	Rayonnement des reins	Départ du Yin Tsiao Mo pour la mise en mouvement du yin général, transporte l'énergie des reins aux yeux et au cerveau
	3F	Battement extrême	Point source du foie, permet de lubrifier les yeux en tant que point terre
Sein	18E	Source pour nourrir et élever ses petits	Traite tous les troubles du sein
Rafermir les tissus	6IG	Nourrir la vieillesse	Action revitalisante sur les tissus qui vieillissent, baisse de vue, d'audition
	20TM	Cent réunions/Rectitude	Relève tout ce qui tombe, tout ce qui est courbé par la vie
Tian Gui	10R	Vallée du yin	
	7JM	Croisement des yin	Renforce Yuan Qi, en lien avec Tian Gui
	3F	Battement extrême	
	5R	Fontaine d'eau	Point Tsri, contient beaucoup d'eau en lien avec Tian Gui, TCHMO et RM
Renforcer le yang du rein	4TM	Porte du destin	L'énergie originelle du ciel antérieur y est attaché, décret du ciel
	3R	Grand torrent	Point source du rein à travailler au moxa
	26V	Shu du 4 JM	Rechauffe et tonifie le yang des reins
	52V	Palais du Jing	Tonifie les reins
	23V	Bei Shu du rein	Renforce les reins
	25VB	Porte du Yuan Tchi des reins	Point Mo des reins
	2JM	Alias : Vessie	Réchauffe et tonifie le yang des reins
Renforcer le yin du rein	4JM	Barrière de l'origine	Point Mo de l'IG, en lien avec Yuan Qi
	3R	Grand torrent	Point source du rein à travailler sans moxa
	14R	Entrepôt de la moelles	Point Mo de Manaka des reins, tonifie les reins
	25VB	Porte du Yuan Tchi des reins	Point Mo des reins
	23V	Bei Shu du rein	Renforce les reins
	52V	Palais du Jing	Tonifie les reins
Transpiration nocturne	6C + 7R	Passé de libre circulation Retablir la circulation	Point Tsri du cœur pour urgence physique Rétablit la circulation des liquides dans le corps
	10R	Vallée du yin	Point Penn eau de l'eau pour refroidir, point du départ du Jing Bié

Vagin / problème rapports	7JM	Croisement des yin	Vagin déraisonnable, avoir des rapports, passage trop petit, vagin trop étroit, relations sexuelles, en lien avec Tian Gui, rechauffe le yang des reins
	6Rte	Croisement des 3 yin du bas	Avoir des rapports sexuels satisfaisants
	1JM + 3F	Convergence des yin	Point de lubrification du vagin + 3F point terre pour le lubrifiant
Yuan Tchi	4TM	Porte du destin	L'énergie originelle du ciel antérieur y est attaché, décret du ciel
	4JM	Barrière de l'origine	Point Mo de l'IG, en lien avec Yuan Qi qu'il relance
	3F	Battement extrême	Grande source de Yuan Qi, la vitalité assaille le corps du pied jusqu'à la cime du corps
			C'est le grand carrefour du corps ou TCHMO, les reins prennent appuie
	4TR	Reservoir Yang/Yangchi	Point source, très grand point nourricier, réservoir, chargé de distribuer Yuan Tchi, éventuellement associer au 3R
	8JM	Porte de la vitalité	Rechauffe et fait circuler le yang originel
	7JM	Croisement des yin	Renforce Yuan Qi
	39VB	Réunion des moelles	Roe des moelles, à faire si Yuan Qi est faible
	23V	Bei Shu du rein	Travaille sur les maladies du reins en rapport avec la diminution ou la perte
	25VB	Porte du Yuan Tchi des reins	Point de rassemblement du Yuan Tchi des reins
	52V	Palais du Jing	Renforce Yuan Qi

Tous ces points peuvent être particulièrement intéressants, en plus des traitements mentionnés dans le paragraphe II.7., pour traiter les symptômes de la femme ménopausée.

La liste est censée aider les thérapeutes en tant que boîte à outils pour leurs traitements.

Conclusion

II. 10. Parallèles et correspondances entre les deux médecines

Comme nous l'avons vu, la phase de procréation est un savant jeu des taux des hormones orchestré parfaitement entre le cerveau et plus précisément entre l'hypothalamus et l'hypophyse avec les gonades se trouvant dans l'utérus, selon notre médecine occidentale. Ce sont les diverses hormones qui organisent le cycle avec notamment l'œstrogène et la progestérone qui déterminent l'évolution du cycle avec la préparation du terrain pour accueillir l'ovule stimulé par la FSH et LH.

Pour la médecine chinoise, c'est le Tian Gui, déterminé avant tout par le ciel antérieur et issu des reins, qui apporte la fécondité et le flux de va-et-vient de yin et de yang respectivement de menstruations et de préparation de l'utérus pour accueillir une nouvelle vie. C'est la collaboration entre tous les éléments, les Merveilleux vaisseaux et certaines Entrailles curieuses (cerveau, utérus), qui permet le parfait fonctionnement de cette « horloge suisse » que sont les cycles de la femme, rythmés comme les phases de la lune par 28 jours.

Dans la médecine occidentale, c'est la génétique qui détermine avant tout les caractéristiques du futur être humain. Pour la médecine traditionnelle chinoise c'est avant tout le ciel antérieur que nous pouvons calculer avec les Kan Tché qui décide d'une nouvelle vie, c'est-à-dire la fusion de l'essence du père et de la mère lors de la conception.

Les deux sont d'accord sur le fait que chaque parent lègue sa part d'héritage.

En grande partie les jeux sont faits au moment de la conception qui sera déterminant pour le déroulement des phases de la vie et aussi du moment de l'entrée en ménopause.

Évidemment le déroulement de la vie avec ses épreuves contribue largement au chemin de vie que prend l'être humain. Sa gestion des émotions et son hygiène de vie, avec son alimentation, sa respiration, ses phases de récupération ou ses excès, les accidents de la vie, les traumatismes, aura évidemment un grand impact sur cette vie et l'entrée dans les différentes phases telle que la ménopause.

L'accent sera mis sur la prévention pour passer cette vie le plus harmonieusement possible, mais heureusement il y a aussi la médecine traditionnelle chinoise avec l'acupuncture qui peut aider à harmoniser en cas de difficultés.

L'acupuncteur qui accompagne la personne pourra, en fonction de l'énergie léguée à l'origine, ajouter à chaque traitement un point pour renforcer l'eau, si le patient n'en a pas été doté généreusement à la naissance.

Il y a des nombreuses autres possibilités de pallier les écarts telle que la pharmacopée chinoise et, encore plus accessible à tout le monde, une diététique à respecter, qui peut être très efficace pour soulager bien des maux.

Il est également important de bien s'hydrater et de ne boire ni trop, ce qui peut fatiguer inutilement les reins, ni pas assez.

Selon l'avis de Jean Pelissier, une des principales causes pour l'épuisement des reins et un grand nombre des effets de la ménopause est le fait que les femmes boivent trop ce qui fatigue les reins à force de devoir filtrer des quantités énormes de liquide. Il conseille de limiter les boissons de toutes

sortes confondues : café, thé, jus, soda à 1 litre par jour à répartir en petites quantités tout au long de la journée, idéalement sous forme de thé faiblement infusé d'origine de Chine pour son effet nettoyant.

La marche dans la nature (qui est au bois) ainsi que le jardinage sont des antidépresseurs naturels et permettent de se maintenir en forme physique et de bien faire fonctionner sa respiration.

Les exercices de Qi Gong, de Tai Chi, Tai Chi Chuan ou de Yoga permettront de donner plus de sérénité et d'énergie à la femme pour passer le cap de la ménopause.

Il est déjà rassurant pour la femme d'apprendre qu'un tas de désagréments ou symptômes ne sont pas une maladie mais correspondent à sa transformation lors de la ménopause.

La ménopause peut être le bon moment de prendre soin de soi, de retrouver davantage d'amis, de ressortir pour aller au cinéma, voir des expositions, participer à des conférences, s'engager pour ce qui nous tient à cœur, reprendre une formation, apprendre des langues, etc.

Avant tout, c'est une question d'attitude. Plus la femme a des idées positives, plus cela rejillira favorablement sur sa forme et la réalisation de ses projets.

Se morfondre sur son destin est à proscrire. Une vision optimiste, qui relativise les épreuves dans le quotidien, aura le plus de succès. Il faudrait idéalement se servir de chaque émotion négative pour la transformer consciemment en positive.

L'acupuncture peut aider à donner l'impulsion pour le faire et accompagner la femme dans cette démarche.

Sources

- Giovanni Maciocia : Grundlagen der Chinesischen Medizin / Elsevier / Urban & Fischer / 2017
- Les Classiques de l'Empereur Jaune :
- Ling Tchou / Jean Motte / Edition Centre Imhotep
- Su Wen en deux parties / André Duron / Edition Guy Trédaniel / 1991 et 2010
- Nan Jing : Classique des Difficultés – Dr. Tran Tuan Anh / Edition You Feng / 2012
- Institut Yin-Yang : Acupuncture Traditionnelle Chinoise (Recueil de textes d'acupuncture et de médecine chinoise publié en Chine et sélectionnés, adaptés, traduits et annotés par LIN SHI SHAN)
 - N° 2 / 1999
 - N° 10 / 2004
- Institut Yin-Yang : Formules de points d'acupuncture expérimentées (avec observations cliniques) de Dr. Robert Hawawini / 2014
- Dr. Bernard de Wurstemberger/Dr. Robert du Bois : Gynécologie / Edition Fondation Lebherz / Cornelius Celsus
- Manuel Pratique d'aide au diagnostic différentiel
- Henning Strom : Le Petit Monde Merveilleux des Points d'Acupuncture / Éditions You Feng / 2021
- Elisabeth Rochat de la Vallée / Article sur la Ménopause paru dans le journal « Mot à Mot » des Laboratoires Motima le 17 février 2013
- Jean Pelissier / Cahiers de Sinobiologies
- Dr. Med. Christiane Northrup : Die Weisheit der Wechseljahre / Éditeur : Goldmann 2010
- Larousse Médical
- Odile Bagot : Ménopause pas de Panique / Petit Guide visuel
- Philippe Laurent : L'Esprit des Points / Éditions You Feng / 2017

Sites internet

- www.wiki-mtc.org
- Danielle Manavit : manavitdanielle.com