

**SÉMIOLOGIE & ACUPUNCTURE
TRADITIONNELLE DU MAL
AIGÛE DES MONTAGNES**

DOSSIER FIN de 3^{ème} ANNÉE

LE MAL AIGÛE DES MONTAGNES EN ACUPUNCTURE

I) Approche physiologique

1) Définition

Le mal aigüe des montagnes (MAM) est un trouble physiologique, dû à un déficit en oxygène, ressenti en altitude dès 2500 m.

Les manifestations de ce trouble comprennent :

- Une forme bénigne avec : maux de tête, fatigue, perte d'appétit, irritabilité ou modification du comportement, œdème localisé.
- Une forme grave avec : œdème pulmonaire de haute altitude **OPHA**.

Œdème cérébral de haute altitude **OCHA**.

Altération des capacités cognitives et perte de jugement.

2) Contexte

L'air est essentiellement composé d'azote (78%) et d'oxygène (21%). En altitude, la pression atmosphérique baisse de façon importante :

- -20 % à 2 000 mètres.
- -55% à 6 000 mètres.

Les échanges gazeux permettant une oxygénation optimale des tissus se réalisent au niveau pulmonaire via une différence de pression artérielle entre l'interne et l'externe (différence de pression partielle).

La baisse de pression en altitude modifie donc l'équilibre des échanges gazeux et entraîne une diminution du nombre de molécules d'oxygène (O₂) dans le sang et dans les cellules notamment.

Diminution de la quantité d'O₂ en altitude.

- 1/3 à 3 200m.
- 1/2 à 5 500m.
- 2/3 à 8 848m.

Confronté à cet environnement inhabituel, l'organisme active des mécanismes physiologiques tendant à rétablir une oxygénation cellulaire adéquate.

On parlera d'hypoxie en cas de diminution du taux O₂ dans les tissus.

3) Physiopathologie de l'hypoxie d'altitude.

La facilité à laquelle le corps s'adapte à la haute altitude varie selon les individus.

Les réactions adaptatives de l'organisme en altitude, peuvent par insuffisance ou par excès, être à l'origine de troubles de gravités diverses. Ils sont liés à l'inadéquation des mécanismes d'adaptation. Ces mécanismes sont, entre autres, les chémorécepteurs carotidiens et le système cardio respiratoire qui en cas de dysfonctionnement engendreront :

a) Œdème pulmonaire.

Le MAM peut générer une hypertension de l'artère pulmonaire qui associé à une porosité des parois alvéolaires et des membranes permet le passage des liquides des vaisseaux sanguins dans les poumons. Il y a apparition d'**Œdème Pulmonaire de Haute Altitude : OPHA**

b) Altération des fonctions cérébrales.

Le MAM provoque des perturbations nerveuses, neuro endocrinienne avec sécrétion d'adrénaline et noradrénaline s'accompagnant de perte d'appétit, trouble du sommeil, modification du comportement, hallucination.

c) Perturbation de la régulation des eaux dans le corps.

Le MAM provoque une modification importante du métabolisme de l'eau et du sel. La diurèse augmente, le volume plasmatique diminue. Les liquides circulants sont mal répartis. Apparition d'œdème type **Œdème Cérébral de Haute Altitude : OCHA**

II) Le MAM en acupuncture traditionnelle.

Le mal des montagnes et ses symptômes, qu'ils soient bénins ou graves, est la résultante de :

- L'inadaptation de l'homme à un environnement.
- La diminution de l'oxygène dans les cellules suite à une perturbation des pressions partielles, perturbant les échanges gazeux.
- Altération de la gestion des liquides dans le corps.

En acupuncture ces différentes origines peuvent être envisagées sous les dialectiques suivantes :

- Rôle du CHAO YANG.
- Rôle du TAE YIN.
- Les 4 mouvements du YIN et du YANG.

1) CHAO YANG.

Le CHAO YANG est composé du méridien triple réchauffeur et de la vésicule biliaire. Il est à envisager sous les aspects suivants :

- Dans les axes climatiques, le CHAO YANG renvoie à la notion de pression / dépression. Comme expliqué précédemment, cette notion est fondamentale pour la réalisation des échanges gazeux et donc la qualité de l'absorption de l'énergie de l'air Yeung Qi.
- Le CHAO YANG est un axe charnière d'ouverture / fermeture. Il régule le passage de l'externe vers l'interne et inversement. Par analogie on l'utilisera dans cette dialectique pour favoriser les échanges gazeux : l'assimilation de l'oxygène dans les poumons et l'expulsion du CO2 par les voies respiratoires.
- La transformation, via le triple réchauffeur, du plus dense (basse altitude) au plus subtil (haute altitude).
- La mise en circulation et la gestion des liquides organiques dans le corps sont assurées en partie par le triple réchauffeur. Il permet entre autres, la montée des liquides depuis les reins vers les poumons qui les brumisent pour une distribution par la rate, puis une descente vers les reins pour être filtrés et évacués.

Dans l'axe CHAO YANG, le rôle de la vésicule biliaire ne doit pas être minimisé. En effet elle est « la charnière, elle règle le débit des souffles ». Reliée à l'empereur en midi / minuit, elle sécrète la bile « feu ministre » qui permet le bon fonctionnement du triple réchauffeur. Elle aura aussi une action importante en local sur les symptômes du MAM.

Le CHAO YANG peut donc être envisagé comme un premier niveau de lecture énergétique du MAM. Cette première traduction permet de mettre en place une stratégie préventive dans la prise en charge des symptômes les plus courants (Céphalée, vertiges, fatigue) aux plus graves (œdème, exophtalmie, hypoxie, pathologie cardiaque).

Points à envisager pour le TR :

2TR YEMEN, porte des liquides

Point IONG participant à la mise en circulation des liquides.

Point des liquides organiques

5TR WAIGUAN, Barrière externe

Point lo

Point qui traite et régularise les notions de pression / dépression et qui gère la disparité entre l'interne et l'externe

7TR HUIZONG, réunion essentielle

Point TSRI pour mise en circulation sang / énergie.

9TR SIDU, les 4 rigoles

Permet le bon écoulement des eaux dans les 4 orientes, les 4 membres.

Gère les essoufflements.

10 TR TIANJING, puit céleste

Point RO permettant le passage de l'externe vers l'interne

Distribue l'énergie dans les 3 foyers

19TR LUXI, Apaise le cerveau

Traite les congestions cérébrales

20TR JIASUN, ramification de l'Apex

Point des exophtalmies

23TR SIZHUKONG, creux du sourcil

Point important des migraines

5JM CHEMENN, Porte de pierre

Point MO du TR

22V SANJIAOSHU, Bei shu du TR

Points à envisager pour la VB :

1VB TONG ZI LIAO, creux de la pupille

Point connexion TR/VB et point d'entrée de l'énergie

Traite les céphalées

19VB NAO KONG, ouverture du cerveau

Grand point de la tête, migraine, vertiges

24VB RI YU, Soleil et Lune

MO de la VB

Renforce la VB qui gère la prise de décisions Fondamentales pour savoir renoncer en altitude

Maitre des décisions

Point de croisement avec le Zu TAE Yin

37VB GUANG MING, Clarté

Fait circuler l'énergie dans le méridien

Palpitations

Lo vers la Rte (TAE YIN) en époux / épouse

22E GUANMEN, Porte de l'obstruction

Point MO MANAKA de VB

Traite les Œdèmes

Harmonise le couple Rate / Esto

19V DANSHU, Bei shu de VB

Affection pulmonaire

L'approche du MAM par le CHAO YANG est une clef de compréhension intéressante permettant de répondre et de résoudre une partie des symptômes. Cette approche reste néanmoins incomplète dans la mesure où l'acupuncture ne peut se réduire à la compréhension et au traitement des symptômes.

Il est nécessaire de regarder ce qui se passe plus profondément pour comprendre pourquoi cette pathologie touche de façon « aléatoire » les personnes qu'elles soient sportives ou non, préparées ou non et quels déséquilibres sont sous-jacents.

Nous allons porter une réflexion sur le rôle de l'axe TAE YIN dans cette problématique et démontrer qu'il s'agit avant tout d'un problème d'adaptation de l'Homme à un environnement et la qualité de diffusion des énergies.

2) TAE YIN.

Le TAE YIN est composé du méridien du poumon et de la rate. Il est le grand YIN et est certainement l'élément le plus important à prendre en compte dans cette problématique qu'est le MAM.

En lien avec le CHAO YANG par le TR en midi / minuit et par la VB en époux / épouse, le TAE YIN est rattaché à l'élément TERRE. Il faudra envisager son rôle primordial dans :

- Sa place centrale dans la diffusion des énergies.
- L'adaptation de l'organisme à un environnement

Pour cela, il faut comprendre le rôle des organes rattachés à cet axe.

Le poumon, Dais des organes est 1^{er} ministre de la forteresse. Il est le maître des énergies (long et Oé). Son rôle est de faire descendre et de brumiser. Il permet :

- L'absorption et l'assimilation de **Yeung Qi** (énergie de l'air).
Si cette capacité du poumon est amoindrie, alors l'énergie essentielle Tsong Qi qui est la résultante de Yeung Qi et Ku Qi, traitée au foyer supérieur par le 17JM, sera altérée.
Par conséquent Tcheung Qi l'énergie véritable qui découle sera dégradée.
Or c'est Tcheung Qi qui permet via le 12 JM au foyer moyen de produire l'énergie IONG et l'énergie Oé.
- Dans le cycle circadien, le poumon est le point de départ de la circulation de l'énergie nourricière long dans les douze méridiens. Elle va au plus profond des Tsang et des Fu.
- La brumisation et la descente des liquides. Si le poumon dysfonctionne, on aura apparition d'œdèmes, des difficultés respiratoires, symptôme de froid ou de vide en pathologie d'organe.

Le poumon tant par sa fonction, sa nature que dans ce qu'il représente dans la forteresse est donc un Tsang majeur et incontournable dans le fonctionnement et la circulation des énergies. De plus, par sa position anatomique, il est directement exposé aux différents Fong.

Il est donc impératif de soutenir et de protéger le poumon dans une prise en charge d'un MAM.

Points à envisager pour le Poumon.

1P ZHONG FU, Palais central

Point MO.

Met du Yin dans le poumon alors que YEUNG QI est de nature Yang : Harmonise, équilibre.

En local traite la toux, l'asthme.

2P YUN MEN, Porte des nuages

« YUN MEN serait l'ensemble des alvéoles pulmonaires (...), point qui favorise les entrées et les sorties, l'accès à l'énergie du ciel à l'ensemble du poumon » extrait du PHILIPPE LAURENT.

Indispensable pour adapter le poumon à un nouvel environnement

4P XIA BAI, Soutient le poumon, Soutient le BLANC

Le blanc fait référence au pur, l'immaculé comme la haute altitude.

Plénitude empêchant de respirer

6P KONG ZUI, Point de collecte

Point Tsri pour déblocage des nouillures

Traite les affections, les hémorragies pulmonaires

7P LIEQUE, Rupture d'alignement

Point LO du méridien et du foyer supérieur

Dégage une plénitude foyer supérieur

Normalise le QI du poumon et permet sa diffusion

Grand point des migraines

9P TAIYUAN, Grand abîme, alias Source suprême

Point ROE des artères, des énergies circulantes

Permet de distribuer sang et énergie dans tout le corps « Esprit des points »

Traite toux et insomnie

13V FEI SHU, BEI SHU des poumons

22R BULANG, Promenade sous les arcades

Point MO MANAKA du poumon,

Libère la poitrine

Fait descendre l'énergie

La rate, rattachée à l'élément terre, occupe une place centrale dans le fonctionnement de l'organisme. Mémoire de l'organisme, réceptacle des expériences innées, ancestrales ou acquises la rate est à placer au centre de tout dans une notion d'équilibre.

Elle transporte et distribue aux 4 Orientés les essences subtiles issues de l'alimentation.

Avec le TR, elle gère la distribution des liquides et traite les problématiques d'œdèmes.

Dans la forteresse elle assure le ravitaillement. Son tissu est la chair. Plus que les chairs classiques, on entend dans cette expression la notion de membrane, de plan de glissement. Or les alvéoles pulmonaires, ne sont que des membranes permettant les échanges gazeux et donc la vie cellulaire.

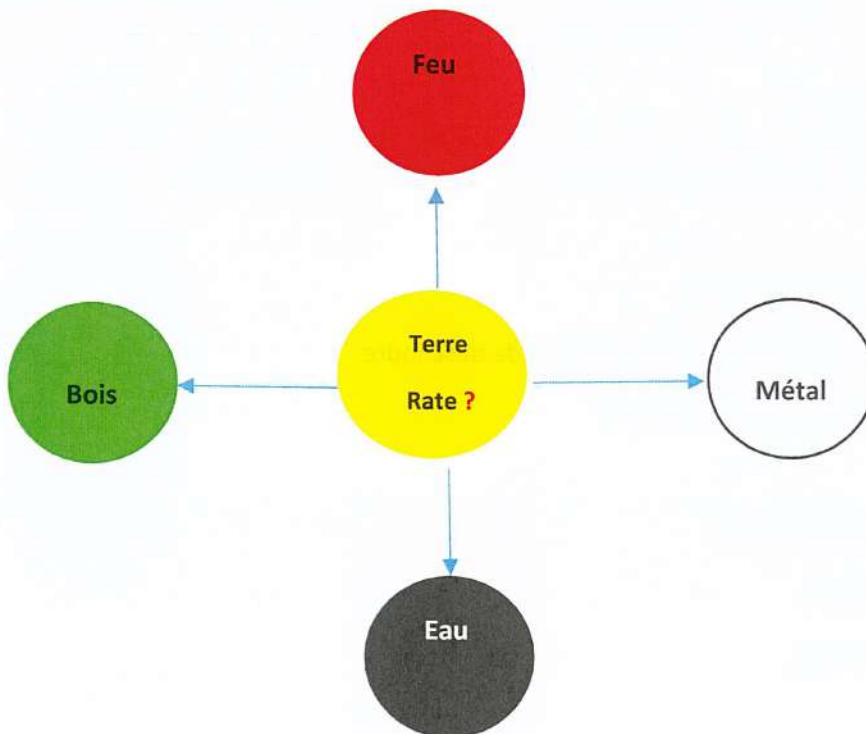
C'est sous cet angle que la rate pourra soutenir l'organe poumon.

De plus, la rate est **l'organe pivot et majeur dans la notion d'adaptation**. Toute problématique d'adaptation est à rattacher à la terre et plus spécifiquement à la rate.

Dans le MAM, nombre d'études et de recherches ont démontré que plus un individu prenait le temps de s'acclimater, de s'adapter à l'altitude, moins le risque de développer des symptômes était important.

L'adaptation devient le maître mot pour lutter contre cette pathologie. Il est donc impératif de passer par la rate pour traiter le MAM.

La rate rattachée à la terre permet l'équilibrage dans les 5 éléments. Elle assure **l'équilibre** horizontal entre bois et métal et permet **la verticalité** centrée entre feu et eau.



Points à envisager pour la rate :

1Rte YIN BAI, esprit caché

« Se retirer pour vivre dans la montagne » renvoie à la notion d'adaptation à un nouvel environnement.

Point d'entrée de l'énergie IONG.

En local traite les étouffements empêchant la position couchée.

4Rte GONG SUN, grand père petit fils

Point LO

Point clef du TCHRONG MO → Générateur des 3 foyers et soutien de IUANN TCHI

→ En lien avec le rein, réserve d'énergie.

→ Mer des 12 méridiens qui alimente en sang et énergie les TSANG / FU

En local traite les œdèmes de la tête.

9Rte YIN LING QUAN, source de la colline du YIN

Point RO de nature eau

Libère la circulation de l'énergie dans le méridien et favorise la circulation du TR (p 172 esprit des points)

10Rte XUEHAI, mer du sang

Refaire du sang, production de globules rouges pour un meilleur transport de l'O₂

15Rte DA HENG, blocage du DA CHENG

Point pivot qui permet au YIN de monter et au YANG de descendre

En local, manque de force dans le mouvement

20Rte ZHOU RONG, prospérité totale

Assure le lien avec le poumon

Grand point de l'énergie IONG

21Rte DA BAO, grande enveloppe

Notion de membrane pour faciliter les échanges gazeux O₂ / CO₂

Expulse au plus loin dans les extrémités sang/énergie

12JM ZHONG WAN, milieu de l'estomac

Point MO de l'estomac, permet la distribution, la circulation

Point ROE des FU

Point nœud du TAE YIN

Le travail indispensable sur l'axe TAE Yin va avoir une action tant sur les symptômes du MAM (Céphalée, fatigue, œdèmes...) que sur ses origines. Il permet de comprendre comment l'individu se situe et s'équilibre dans un environnement changeant.

La réalisation d'un bilan énergétique en amont d'un voyage / expédition en haute altitude paraît indispensable. Cela permettra de déterminer et d'analyser les déséquilibres installés.

Ces déséquilibres sont non seulement facteurs favorisant l'apparition de symptômes, mais ils sont surtout la cause des dysfonctionnements générant une non-adaptation.

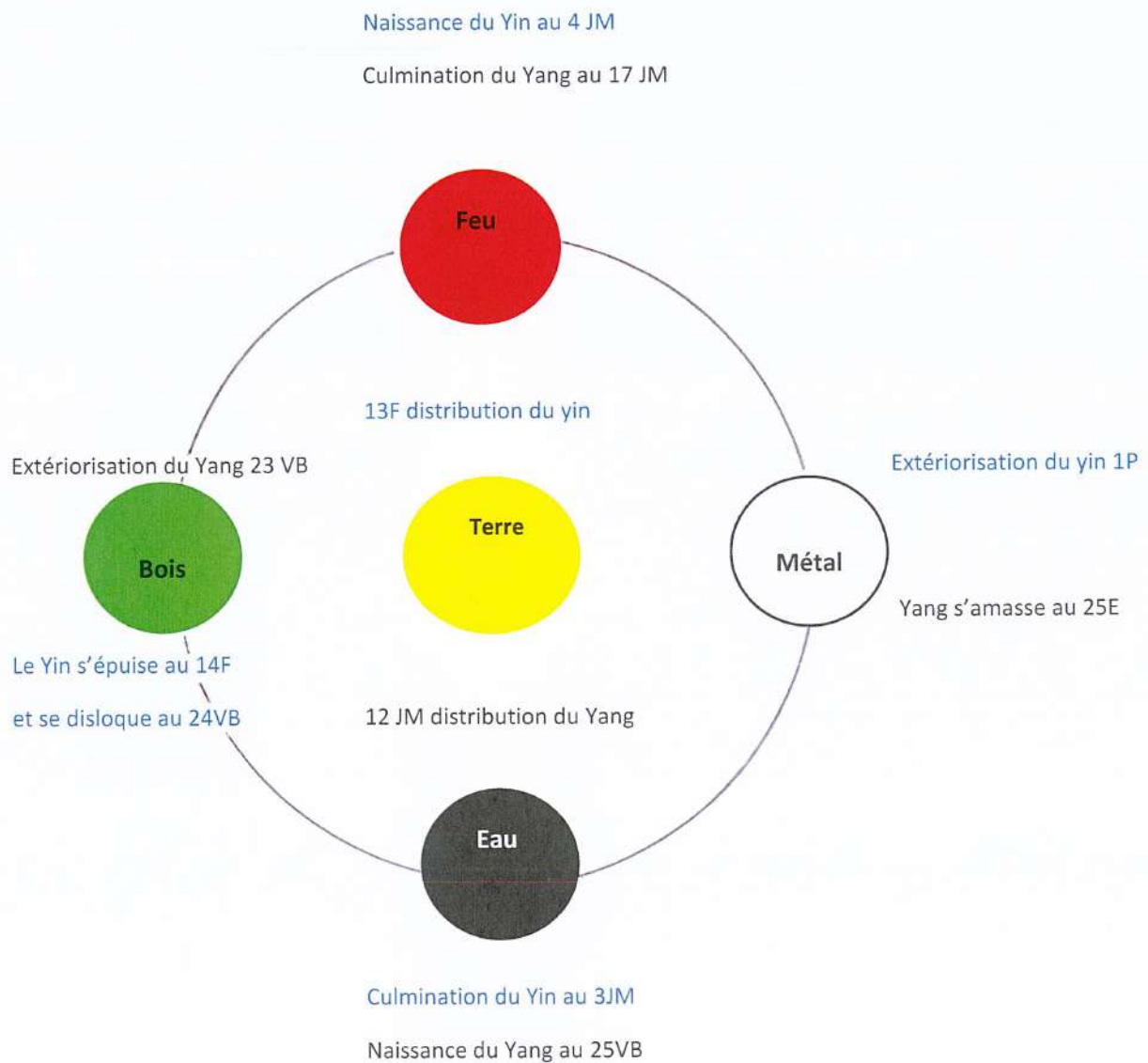
Pour compléter cette approche de prise en charge du mal aiguë des montagnes, il me paraît intéressant d'ajouter une dimension supplémentaire. La notion de mouvement du Yin et du Yang.

3) Les 4 mouvements du YIN et du YANG.

En acupuncture et d'après le TAO, tout doit être envisagé sous un angle ternaire. Donc après une approche du MAM via les 2 axes CHAO YANG et le TAE YIN, il paraît intéressant de réfléchir sur l'importance des mouvements du Yin et du Yang. Cette réflexion permettra d'intégrer et de répondre à la loi fondamentale suivante :

« La maladie est l'expression d'un désaccord entre le sang Yin et l'énergie Yang »

La compréhension et l'harmonisation de ce désaccord se résume par le schéma suivant :



L'approche par ce schéma des 4 mouvements, n'a de sens que si l'on s'attarde à trouver ce qui bloque ou empêche ce cycle d'expansion et d'intériorisation du Yin et du Yang. Cela doit se réaliser par la mise en œuvre des 4 temps de l'examen traditionnel. (Inspection, auscultation, interrogation, palpation / prise de pouls)

Ce n'est qu'une fois ce travail réalisé que l'on pourra s'appuyer sur ces points pour retrouver un équilibre sang-énergie, Yin-Yang.

Etude des points

4JM GUANYUAN, Barrière de l'origine

Les 28 alias que possède ce point montre l'importance qu'il revêt. Non seulement il permet la naissance du Yin comme l'expriment les alias barrière de l'origine, utérus, origine des membranes, mais il permet la mise en mouvement de l'énergie. (Porte de la vitalité, mer du Qi, champ de cinabre)

C'est un point Yin qui permet de faire du Yang.

1P ZHONGFU, Palais central.

Point MO du poumon et point réunion du TAE YIN, ZHONGFU permet l'extériorisation du Yin en tant que premier point de mise en circulation de l'énergie LONG dans le cycle circadien.

3JM ZHONGJI, Centre du faîte.

Point de croisement des 3 méridiens Yin du bas et de l'estomac, ZHONGJI est le point de culmination avant son basculement. Cela nous est donné par le caractère JI qui renvoie à la notion de pôle, point le plus élevé. (Esprit des points, Philippe Laurent)

14F QIMEN, Porte terminale.

Point MO du foie, il croise le TAE YIN, axe sur lequel nous devons travailler pour traiter le MAM. Il peut être considéré comme dernier point dans la circulation de l'énergie long du cycle circadien permettant au YIN de rentrer en profondeur. Il se situe directement au-dessus de 24VB.

24VB RIYUE, soleil et lune.

Point MO de la VB (et donc action sur CHAO YANG), ce point est incontournable dans la notion de désaccord du YIN et du YANG.

En effet, RI le soleil appartient au YANG et à l'œil gauche. YUE la lune appartient au YIN et à l'œil droit.

Piquer 24VB, c'est permettre une harmonisation du YIN et du YANG mais aussi travailler sur le chemin de lumière qui après être passé par les yeux et le 20TM, fini au 17JM point de culmination du Yang.

25VB JINGMEN, accès au thorax.

Son alias QIFU, résidence du Qi, et sa fonction de point MO des reins, nous permettent de définir ce point comme le point de naissance du YANG.

Ce point met en relation le rein et la rate. Il met aussi en relation l'énergie long et l'énergie Oé favorisant ainsi la bonne circulation des liquides.

23 VB ZHEJIN, Muscles des flancs.

Ce point d'extériorisation du YANG s'envisage comme ancien point MO de la VB. Il faut prendre la VB sous l'aspect élément Bois qu'elle représente avec la symbolique et la saison associée : Le printemps qui favorise le dynamisme, l'expansion, l'extériorisation.

17JM DANZHONG, Centre du thorax.

Point incontournable en ce qu'il représente énergétiquement et dans ses fonctions de point MO du MC et point Roé des énergies. C'est par lui que TSONG QI est traité pour être transformé en énergie véritable Tcheung Qi comme évoqué au paragraphe II 2).

25E TIANSHU, Pivot céleste

Alias BUYUA N, tonifie l'origine. Point MO du GI

En plus d'être le point vers lequel le YANG va s'amasser, ce point doit être pris en compte comme pivot, point de bascule favorisant la montée du YIN et la descente du YANG. Ce rééquilibrage montée / descente participe à juguler le désaccord existant.

13F ZHONGMEN, Porte des fortifications

Point MO de la rate et point de croisement avec le CHAO Yang, point Roé des Tsang et avant dernier point de la circulation circadienne, ZHONGMEN permet en une seule aiguille d'avoir une action sur les concepts précédemment évoqués.

12JM ZHONGWAN, Milieu de l'estomac.

Dernier des points étudiés dans cette notion de mouvement du YIN et du YANG, ZHONGWAN est à mon sens le point le plus important à prendre en compte dans le mal aigüe des montagnes.

En effet, point MO de l'estomac et point nœud du Taé YIN, il renvoie directement à la terre et à l'adaptation. Comme point Roé des FU il participera au rééquilibrage YIN et YANG avec le 13F.

Piquer ce point, permet non seulement d'avoir une action sur ce qui a été envisagé précédemment, mais aussi de finaliser un traitement par le rôle de diffusion / distribution que ZHONGWAN possède.

L'étude de ces points met en évidence deux choses :

- L'importance des points (5 sur 11) comportant le caractère ZHONG et donc la nécessité de passer / d'avoir un centre pour résoudre ce désaccord YIN / YANG facteur d'apparition du MAM.
- Le mal aiguë des montagnes pourrait être envisagé dans une grande majorité par le prisme de ce schéma.

III) Conclusion.

Sans m'aventurer à définir un traitement protocolaire qui n'aurait aucun sens au regard de la diversité des profils individuels, il me semble nécessaire de conserver l'idée sous-jacente suivante lors de l'accompagnement d'une prise en charge du MAM :

- Travailler en premier sur Taé Yin pour équilibrer, recentrer, s'adapter.
- Passer par Chao Yang pour régulariser les symptômes.
- Analyser et utiliser les points des 4 mouvements pour pérenniser le traitement.

Le mal aiguë des montagnes est une pathologie qui touche les personnes évoluant en altitude (sup à 2500 m). Cela peut concerner n'importe quel individu, expérimenté ou non, étranger ou natif (il existe dans la vallée du Khumbu au Népal un hôpital dédié aux Sherpas victimes du MAM).

Ses origines sont physiologiquement multifactorielles mais l'approche par l'acupuncture traditionnelle montre qu'il s'agit avant tout d'un problème d'adaptation générant des perturbations dans les mouvements d'équilibre du Yin et du Yang.

La médecine occidentale répond à cette problématique par une médication qui peut paraître efficace. En effet, les symptômes ont tendance à s'atténuer ou à disparaître à une posologie conséquente. Néanmoins, cela présente un danger que l'on ne peut passer sous silence : l'apparition retardée de symptômes graves à une altitude élevée. Nombre de cas ont été recensés d'alpinistes sous traitement, déclenchant un MAM à une altitude plus haute que celle qu'ils auraient atteint sans médicaments. Le résultat est qu'une prise en charge est parfois impossible. Le risque de décès est alors important si l'on ne peut assurer une redescente rapide.

L'approche en acupuncture en amont et en appoint, permet en plus de diminuer les symptômes, de rééquilibrer, de recentrer la personne dans cet environnement nouveau. C'est peut-être le positionner correctement entre Ciel et Terre. Ce positionnement correct doit nous amener à accepter que parfois ne pas aller plus haut est notre juste milieu.