



santé  
alternative

# Se soigner avec la médecine chinoise ? FACILE!

Un geste d'automassage antidouleur, une posture relaxante, un étirement apaisant... ces pratiques sont souvent inspirées de la médecine ancestrale chinoise et nous l'ignorons.

Nathalie Desanti

**S**i l'on y met de l'intention, l'efficacité est au rendez-vous. Et si on y ajoute quelques éclaircissements porteurs de plus de sens encore, la gestuelle pourra s'affiner, se préciser et gagner en puissance. Alors, si on saupoudrait sur le quotidien, et avec conviction, encore un peu plus de médecine chinoise ça donnerait quoi ? Pour Véronique Liégeois, diététicienne, diplômée en médecine chinoise, « il s'agit de changer de paradigme et de considérer le corps sous l'angle de son fonctionnement énergétique ». Explications.



## Entre tradition et transformation

« Cette approche est une tradition familiale et populaire en Chine, elle est donc facile à transmettre et à reproduire, pour la plupart des gestes qui la constituent. La diététique, le massage, la pharmacopée, le Qi Gong, la méditation et l'acupuncture sont les piliers de cette thérapie. Autour de l'idée que le yin et le yang (le yang, la lumière, la chaleur et le yin, l'ombre, le froid) doivent s'équilibrer. Elle est complémentaire de l'approche européenne classique. » Un regard différent mais oh combien puissant puisqu'il fait davantage place au préventif qu'au curatif. « On se dit que le corps a potentiellement toutes les possibilités de guérison et de transformation. Être acteur et se dire "Oui je peux transformer mon corps et ma santé, oui j'ai le potentiel pour ça sans forcément avoir besoin d'un apport extérieur pour le faire." »

## Alors, qu'est-ce qui change ?

Tout est fondé sur l'idée qu'il suffit de remettre en route tout ce qui est à l'intérieur de soi », insiste Véronique Liégeois. La visualisation tient une place prépondérante. C'est pourquoi la méditation est si centrale. « Visualiser le corps en posture redressée et souple quand on a par exemple mal au dos, permet à l'individu de se projeter ainsi et au cerveau de faire ce qu'il faut pour se rapprocher de cette posture visualisée. Corps et esprit étant intimement liés, les lésions de l'un se répercutent sur l'autre. Et la partie saine, la guérison aussi. En soignant l'un on fait travailler l'autre. » Et surtout, les effets sont vite palpables et le cercle vertueux s'enclenche. « Quand la personne ressent les bénéfices d'un changement de posture, elle entre encore plus dans cette logique et tout se met en place petit à petit. »

## Le corps en résonance

L'autre déclin c'est celui qui permet d'entendre que le corps est un ensemble où toute zone interagit avec une autre. Confier son corps à un praticien d'énergétique chinoise permet de constater que, par exemple, en touchant un point du pied, il va déclencher une réaction au niveau du ventre. La compréhension de cette cartographie est fondamentale dans un travail de visualisation en lien corps, esprit, souffle. « En médecine occidentale, on va prescrire à une personne qui souffre de maux d'estomac, un panse-

ment gastrique. En médecine chinoise, on cherche l'origine émotionnelle d'un reflux et on le traite à la source. »

## Chaud ou froid ?

En prenant encore un peu plus de recul, les thérapeutes d'inspiration chinoise, considèrent l'être humain comme partie intégrante de la nature, qui vit au rythme des saisons. « Les saisons guident les diagnostics autant que la prise en charge. Les recommandations ne seront pas les mêmes l'été et l'hiver. Ainsi, il n'y a aucun sens et aucun bénéfice à manger ou boire froid l'hiver. La réflexion dépasse la notion de calories. Il fait froid ? Il faut soutenir la rate avec des aliments chauds. Sinon, l'organisme dépense de l'énergie pour se réchauffer, retrouver la température idéale et se fatiguer. Le regard occidental ne fait pas forcément le distinguo entre un légume cru et un légume cuit. Une femme qui veut mincir aura tendance à préférer les salades (cruées et froides) même l'hiver. »

Alors que même l'été, le chaud favorise le bon fonctionnement des organes émonctoires, donc l'amincissement !

## Un temps pour tout

Oui, il y a un temps pour tout. Et ça, la médecine chinoise l'intègre. Envie de mincir ? Elle met en évidence la fatigue, le stress qui peuvent être ressentis par le patient et en parallèle elle s'intéresse à l'organe défaillant. En l'occurrence la rate. « Pour relancer le Qi (l'énergie), on arrête les aliments crus qui l'épuisent. On réchauffe la rate qui en cas de dysfonctionnement génère de la rétention d'eau (que l'on veut éliminer dans cette quête d'amincissement !) », poursuit la thérapeute. Loin de se précipiter sur des médicaments allopathiques, la médecine chinoise va recommander l'usage de bouillons, d'épices, qui en réchauffant la rate mettent en route le cercle vertueux de la forme et de l'élimination des toxines et kilos superflus. CQFD.

## On se réchauffe !

Pour lutter contre une frilosité chronique ou passagère et par conséquent retrouver son énergie, Véronique Liégeois prodigue trois conseils clés simples à mettre en pratique :



- Couvrez-vous avec des vêtements adaptés à la température et à votre ressenti.
- Évitez les activités qui font fuir le Qi (jogging, step etc) et préférez des exercices régénérant offerts par le Qi Gong qui stimulent le système rein (posture de l'arbre, ondulations du dos, automassage des reins et massage de la colonne vertébrale...).

• Consommez des légumes forts en goût (poireau, ciboulette, oignon) et des épices.



- Les naturopathes conseillent eux aussi de miser sur la chaleur : une bouillotte à poser sur le ventre (pour soutenir la digestion) ou sur les reins (pour booster l'énergie et le système immunitaire).



• Et quand des douleurs dorsales se manifestent, la pharmacopée naturelle peut elle aussi mettre son grain de sel avec des huiles essentielles adaptées (les excellents Patchs chauffants bas du dos, 14 Huiles Essentielles, Articulations et Muscles, Puresentiel, 15,90 € les 2 patchs) une association de camomille romaine, pin sylvestre, gaulthérie, niaouli, marjolaine à coquilles... Parce qu'à la sortie de l'hiver, muscles et articulations engourdis accueillent la chaleur avec délice pour se remettre en mouvement au rythme de la saison qui se réveille !





**« Réchauffez le yang,  
animez le yin. »**

## Quand le massage soigne

Le massage Tui Na, l'une des branches de la médecine chinoise conçu pour harmoniser l'énergie vitale (« tui » pousser et « na » tenir), traduit les deux manipulations qui en constituent essentiellement la gestuelle. L'objectif étant d'harmoniser le yin et le yang. À La Maison du Tui Na, on revendique une action en profondeur dont les effets agissent sur le long terme. « Les techniques utilisées relaxent mais surtout chassent le stress, la fatigue et ont une réelle action préventive concernant de nombreux maux comme les céphalées, la digestion difficile, la perte d'énergie, la fatigue. C'est aussi idéal après une période de convalescence », précise Anthony Besquent, fondateur de la Maison du Tui Na.

- **Spécial réconfort.** An Shen, Massage émotions, harmonise les énergies et équilibre les organes, grâce à des manœuvres relaxantes et enveloppantes de tout le corps avec des pressions profondes sur les points clés des méridiens.

La Maison du Tui Na, 115 € les 80 minutes, lamaisontuina.fr

- **Spécial changement de saison.** Le Massage Ventouses (Ba Guan Zi), contre les douleurs articulaires, musculaires, abdominales ou gastriques, pour le rééquilibrage du système nerveux.

Lanqi Spa, 76 € les 60 minutes, lanqi-spa.com

## À petit pas...

C'est en insufflant des petits changements au quotidien que l'approche du soin de soi se teinte de cette thérapie. Selon Véronique Liégeois, 10 minutes par jour peuvent déplacer des montagnes ! « Et il ne s'agit pas de s'ajouter du temps, mais simplement de le vivre autrement. » On sent aussi l'idée de la pleine présence, de la pleine conscience dans chaque geste donné ou reçu, à l'instar de la médecine ayurvédique indienne, le zen japonais ou de la philosophie bouddhiste. Un fil rouge dans ces propos d'origines diverses ? La sagesse, elle-même intimement liée au bon sens... Dans son livre *10 minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise* (publié aux Éditions Grancher, 17 €) la théra-

peute invite au changement en mettant en avant les objectifs mieux-être : « Se détoxifier, retrouver son énergie au fil des saisons, mincir, avoir un bon mental, agir sur les petits maux du quotidien. »

## À l'écoute...

Alors concrètement, on commence par quoi pour s'y adonner avec succès ? « On peut toujours commencer par une rencontre qui permet la mise en pratique immédiate. Un cours de Qi Gong, un massage tui na, une séance de méditation. La transmission et le ressenti font merveille. Une lecture a du sens, surtout si elle conduit à une mise en pratique de gestes simples. C'est souvent un besoin vital qui incite à faire le premier pas. » Une constipation chronique, qui ne passe pas avec un traitement allopa-

thique, un sommeil détérioré associé à un inévitable épuisement, un stress constant accompagné de migraines, toutes ces problématiques ont une résonance psychocorporelle dont la médecine chinoise sait si bien s'emparer.

## Le temps du déclin

Pour changer de regard et le partager avec toute la famille, commencez par vous mettre en phase avec les saisons. Fruits et légumes du moment, température et modes de cuisson adéquat, pleine présence dans les prises de repas et dans les échanges. Et si vous peinez à convertir votre conjoint, votre ado, une astuce imparable : offrez-leur un massage ou une séance énergétique chinoise. « Un massage bien fait, suivi d'un réel mieux-être, d'autant plus s'il est suivi de quelques explications liées à cette pratique ancestrale peut constituer un excellent déclin et aussi amener à une écoute plus attentive des signaux envoyés par son corps. Pour ceux qui sont encore réfractaires à l'idée de se déshabiller, la réflexologie plantaire, crânienne ou des mains, un massage assis et habillé sont un bon début. » ■