



Médecines d'ailleurs

Rituels

La médecine chinoise pour mieux vivre sa ménopause

Les conseils de Véronique Liégeois, acupunctrice et spécialiste de diététique chinoise, pour mieux supporter la diminution de l'énergie yin.

L'AUTOMASSAGE

Il s'agit de masser le méridien du rein – *yong quan*, « la source jaillissante » –, un point qui stimule le système rein, qui a tendance à décliner à la ménopause, et reconnecte à l'énergie de la terre, nourrissante et apaisante. De jour comme de nuit, en cas de bouffées de chaleur, asseyez-vous en tailleur ou sur le rebord de votre lit. Placez votre pied gauche sur votre cuisse droite. Le point *yong quan* est situé au centre de la plante du pied, plutôt vers l'avant, sous les coussinets. Pressez ce point fermement avec le pouce de votre main droite, en tournant. Relâchez légèrement la pression, puis recommencez dix fois. Faites ensuite la même chose sur votre pied droit.



LE REMÈDE

Le thé aux noix et au lys blanc (ou aux graines de lotus) rafraîchit et stimule le système rein. Les noix renforcent ce dernier, tandis que le lys réduit la chaleur interne due à une prédominance du yang. Faites bouillir dans un litre d'eau 6 cerneaux de noix concassés et 3 grammes de lys blanc séché (*Bāi Hé*) que vous trouverez en ligne¹ ou à la Calebasse verte². Ajoutez hors du feu une pincée de thé vert. Laissez infuser 4 minutes et filtrez. Dégustez-le tiède pour équilibrer l'organisme, ou froid si vous avez des bouffées de chaleur.

1. dietetiquetuina.fr. 2. Rens. : 01 45 85 88 00 ou calebasse.fr.

L'HYGIÈNE DE VIE

Pour aider l'organisme à s'adapter à un rythme différent, il est important de manger un peu moins, d'éviter les aliments sucrés, l'alcool et tout ce qui affaiblit la rate (en médecine chinoise, il s'agit de toute la fonction digestive et métabolique) comme les aliments froids et crus. Privilégiez les aliments qui renforcent le système rein : noix, blé, soja noir, patates douces, sésame, crevettes, viande de porc et d'agneau, rognons...

Véronique Liégeois conseille également un verre de *tonyu*, ou jus de soja (issu du soja jaune) par jour, qui tonifie l'énergie de la rate et favorise l'élimination de l'eau par les reins. Il est adapté en cas de sensation de fatigue, de gonflement, de prise de poids, et « rafraîchissant » en cas de bouffées de chaleur. Elle conseille enfin de pratiquer le *qi qong* et la méditation pour apaiser l'esprit et ouvrir le cœur. ● Marie-Laurence Grézaud

Véronique Liégeois est l'auteur de *Dix Minutes par jour pour se sentir bien grâce à la médecine chinoise (Grancher)*.