

La médecine traditionnelle chinoise

En quoi la médecine traditionnelle chinoise (MTC) est-elle si différente de la médecine occidentale ?

La réponse n'est pas facile car avant les années cinquante il n'existait pas de système théorique que l'on pouvait qualifier de MTC. Ce n'est qu'avec l'avènement de la Chine populaire et ses efforts pour rendre la MTC intelligible aux médecins chinois qui avaient fait des études occidentales que fut élaboré en 1958 un corpus: *Fondements théoriques de la MTC*. En 1986, une commission spéciale travaillait encore pour participer à l'enseignement en vigueur dans les instituts de formation pour les nouveaux médecins de MTC.

Du coup, aujourd'hui il existe quasiment deux présentations de la MTC: d'une part, celle proposée par la Chine populaire et reprise dans les milieux de praticiens, d'autre part, celle qui peut se dégager de l'étude rigoureuse de l'histoire de la MTC, vieille de deux mille ans.

Sur quels critères peut-on juger de la valeur d'un système thérapeutique? Certes, la médecine occidentale peut se prévaloir aujourd'hui de nombreux succès encore impensables il y a quelques décennies et qu'aucune médecine concurrente ne peut lui disputer. Mais par ailleurs il existe d'autres formes de thérapies – « alternatives » ou « complémentaires » à la médecine occidentale –, qui peuvent se targuer d'obtenir des résultats tout aussi probants dans certains domaines. Toutes ces thérapies comptent des thérapeutes et des patients pleinement satisfaits et qui peuvent faire valoir, pour certaines pathologies, des taux de réussite presque comparables.

Pourquoi donc tant de systèmes thérapeutiques différents peuvent-ils être convainquants vis de l'intérieur de tel ou tel groupe humain alors que cette conviction ne s'étend pas à tous les autres groupes?

En fait, l'acceptation par une communauté humaine donnée d'un système d'idées et de pra-

tiques thérapeutiques dépend d'abord du pouvoir de conviction de ces idées. Les succès obtenus dans la pratique clinique ne viennent qu'en deuxième position. Et ceux-ci semblent valables dans la médecine occidentale comme dans la médecine chinoise.

Certes, à chaque époque correspond une conception dominante quant à la nature de la maladie et des processus nécessaires pour s'en protéger ou pour la guérir. Pourtant, il existe à tout moment des alternatives qui sont susceptibles d'obtenir de meilleurs succès cliniques dans tel ou tel domaine particulier. Mais le fait d'admettre ces succès ne résulte que de l'idée de la vie et de la vision du monde partagée par la fraction de la population qui y adhère.

L'enthousiasme initial pour la médecine chinoise ne fut pas provoqué par des succès thérapeutiques vérifiés scientifiquement ou statistiquement, mais par des informations concernant une médecine supposée être, contrairement à la médecine occidentale, *holistique et proche de la nature*, même si cette croyance n'est nullement fondée au regard de l'histoire. La MTC continue de nos jours à se présenter comme si elle était l'exact opposé de la médecine occidentale, laquelle suscite peut-être le malaise d'une partie de la population.

Le manque de contact émotionnel et physique entre médecin et malade, une plus froide technicité dispensatrice de chimiothérapie et de médecine nucléaire, l'image d'une médecine de plus en plus spécialisée, donc d'une science du détail avec absence de vision globale..., sont les reproches habituellement faits à la médecine occidentale.

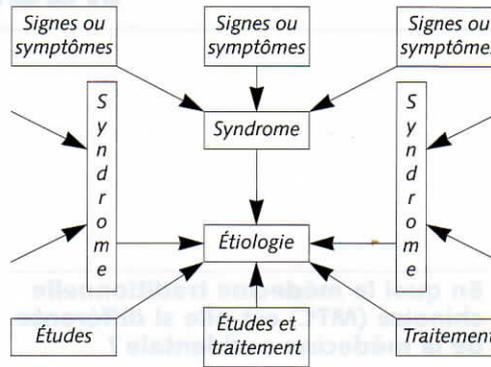
En résumé, l'Occident n'a plus le monopole de la réflexion médicale, et la MTC a l'avantage de représenter, parmi les médecines savantes traditionnelles, une médecine toujours d'actualité car encore pratiquée à vaste échelle et même importée en Occident.

Étude comparative avec la médecine occidentale

Épistémologie de la médecine occidentale

De nombreux signes ou symptômes pouvant se grouper en syndromes donnent une définition d'une maladie qui est référée à un seul diagnostic étiologique, lequel lui-même est référé à un traitement à visée étiopathogénique. C'est un modèle que l'on peut appeler « centripète » (cf. l'exemple du diabète avec deux types de syndromes, le diabète de type 1, dû à une insuffisance de sécrétion de l'insuline, et le diabète de type 2, dû à une résistance périphérique à l'action de l'insuline; il en résulte un seul diagnostic étiologique: l'hyperglycémie. Le but du traitement est identique, c'est l'augmentation de l'insulinémie et la diminution de la glycémie, même si les médicaments sont différentes).

Médecine occidentale « centripète »

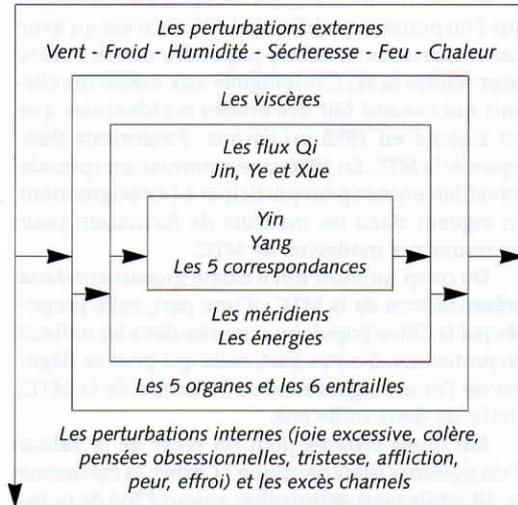


Épistémologie de la MTC

La nosologie chinoise comprend de nombreux syndromes, lesquels résultent du déséquilibre du Yin et du Yang. Ces déséquilibres reposent tantôt sur les désordres du flux Xué, tantôt sur les désordres du flux Qi, tantôt sur les désordres du flux Jin Ye. Chacun de ces flux se trouve lui-même affecté par plusieurs perturbations étiologiques, lesquelles sont corrélées soit aux grandes causes externes (vent froid, humidité, sécheresse, feu et chaleur), soit aux perturbations internes (joie excessive, colère, pensées obsessionnelles, tristesse, affliction, peur, effroi), soit aux excès charnels. À signaler que les perturbations externes ne sont pas simplement des indications climatiques mais, par exemple au plan du microcosme humain, le vent se trouve corrélé avec l'un des couples de viscères: le foie et la vésicule biliaire.

La MTC sera donc un modèle de médecine « centrifuge »: les études et les traitements ne seront pas axés sur une seule cause mais sur une série de relations interdépendantes circulaires, les « relations en mouvement ».

MTC « centrifuge »



Le cadre fondamental

En Occident, nous sommes depuis longtemps habitués à décrire et à penser le corps en termes d'anatomie (macroscopique ou moléculaire). Cette description anatomique, initiée par Galien, a été reprise à la Renaissance, puis les progrès techniques (microscope, chimie...) ont révélé un monde de structures et de molécules: c'est ce monde descriptif qui définit, depuis Platon et Aristote, l'être, les objets et les catégories d'idées aboutissant à des systèmes conceptuels qui permettent de penser le vivant. Or, il est nécessaire pour comprendre la vision chinoise du corps d'accepter d'abandonner ces habitudes.

Il faut donc partir de la conception que les Chinois se font de la vie de l'homme au sein de l'Univers... La vie de l'Univers est un échange entre le Ciel et la Terre. L'homme « couvé par le Ciel » est « porté par la Terre ». L'existence humaine se déroule dans ce vide médian. Les souffles du Ciel sont l'initiative qui crée la vie: ils s'adressent à la Terre, celle-ci les reçoit, les emmagasine et les restitue après les avoir transformés. Le Ciel et la Terre se font face. Ce qui se produit entre eux provient toujours de l'un et de l'autre.

D'autre part, ce qui est vrai de l'espèce humaine est vrai de tout l'empire qui organise la vie des hommes à partir d'un centre. Le rôle du souverain est de présider à la vie et la vertu qu'il reçoit du

ciel se diffuse d'elle-même sur le peuple. Des ministres et tout un gouvernement relais servent sa puissance vers le peuple.

L'homme, individuellement, est à l'image de l'empire. Il possède des esprits célestes et à partir du centre ces esprits régissent la vie de l'organisme : des ministres, des serviteurs, des forces armées, des magasins, des envoyés, des gardiens assurent la vie, la subsistance et la défense de tout ce qui vit dans l'enceinte corporelle.

Le fonctionnement du Ciel/Terre est régulier : la santé est donc l'état naturel de l'Univers. La santé de l'homme comme le bon état de l'empire ne sont que des manifestations particulières de la santé du Ciel/Terre. C'est le point de départ de la MTC. Deux caractères chinois décrivent le couple santé/maladie :

- *Ping* représente la régularité, le calme, la tranquillité et donc la santé ;
- *Bing*, c'est le défaut, le vice de fonctionnement donc la maladie.

Dépouillé de son enveloppe Ciel/Terre, l'homme devient incompréhensible. C'est pourquoi les classiques de la médecine chinoise révèlent une grande quantité de considérations astronomiques, météorologiques, géographiques, minéralogiques...

Le rapprochement de la MTC de la médecine dite occidentale doit s'efforcer de respecter cette vision de l'homme dans le monde.

Pour lire la vie, il faut donc un double mouvement : d'abord lever la tête vers le Ciel pour y considérer les grands mouvements qui y apparaissent ; puis abaisser notre regard sur la Terre pour examiner les transformations qui s'y font. C'est dans cet esprit qu'il faut lire les parties anatomiques et physiologiques des ouvrages anciens de médecine chinoise. Le médecin de la tradition ancienne est une sorte de souverain : il n'ignore rien de l'anatomie et de la physiologie, des aiguilles ou de la pharmacopée, mais il est l'observateur des volontés du Ciel et l'ordonnateur de la santé : il préserve ce qui est sain et normalise ce qui pourrait être pathologique.

À l'origine de l'homme il y a donc le Ciel et ses ancêtres. Les souffles célestes sont aériens, subtils, légers, lumineux. Le mécanisme de la respiration, de l'alimentation, de la physiologie en général, ce sont les souffles qui vont là où il faut : ils maintiennent, développent, réparent et transmettent la vie selon un programme qui va de la naissance à la mort, traverse les cycles diurnes et nocturnes et celui des saisons et conduit la vie à son terme. Ainsi la longévité est moins une augmentation démesurée de jours que le fonctionnement parfait d'un être qui meurt en son temps.

La vie est dans l'homme un courant de souffles subtils et essentiels, mais c'est le souffle primordial qui constitue le fondement de tous les êtres, qui fait la santé des hommes comme la santé de la nature.

L'amas des souffles originels, souvent appelé le « chaos », est qualifié de « chose en état de mélange » : cela deviendra, après séparation, le Ciel lumineux et la Terre tranquille.

La vie humaine ne fait que reproduire le mouvement toujours recommencé du Ciel à la Terre : c'est ce que l'on appelle le *souffle médian* (ou souffle de l'espace médian). On dit aussi que les souffles *yin* et les souffles *yang* se rejoignent dans cet espace médian.

Les textes médicaux reconnaissent le rôle d'initiative du Ciel et du mouvement *yang* qui mène l'énergie, mais ils tiennent une balance strictement égale entre le *yin* et le *yang* dans l'écoulement du flux vital. Le vivant aura toujours tendance à rechercher le haut, la lumière, le rayonnement, l'initiative, la chaleur. Mais, dans le même moment, il se soumet au rôle que jouent en lui les souffles *yin*, l'immobilité, la passivité, la docilité et l'humilité.

À côté du couple *yin-yang*, opposés et complémentaires, qui s'engendrent ou se succèdent mutuellement dans le temps, à côté des autres couples de l'ordre de la nature qu'il est toujours possible de ramener au couple symbolique *yin-yang* (dur/mou, vide/plein, froid/chaud, haut/bas, etc.), la doctrine des cinq agents peut aussi déterminer des catégories et donc définir des relations avec les phénomènes. La Nature et les phénomènes naturels sont découpés en cinq catégories où chaque composant participe aux mêmes mouvements (ou transformations), à la même dynamique que l'agent dont il relève. Au macrocosme correspond le microcosme humain avec leurs *correspondances systématiques* : explication de la succession naturelle des phénomènes mais aussi de la régulation (et du contrôle) des processus.

Les cinq agents symbolisent les cinq manifestations de l'interaction primaire du Ciel et de la Terre.

L'individu, soumis à une suite sans fin de transformations, est emporté dans un plus vaste mouvement qui est celui de l'Univers : c'est la prise de conscience du temps lui-même.

Le temps, en Chine, est une réalité concrète. Il est facile de le mesurer et même avec une remarquable précision. En fait, pour un médecin chinois, ce qui importe le plus c'est son aspect qualitatif : les saisons (au nombre de 5), les périodes climatiques annuelles (au nombre de 24), les heures du

Le yin et le yang

Les notions de yin et de yang qui indiquent respectivement les aspects ombragés et ensoleillés d'une montagne sont deux concepts fondamentaux dans la philosophie chinoise depuis la plus haute Antiquité.

Par extension, toutes les choses lumineuses et chaudes sont dites yang par rapport aux choses sombres et froides qui sont dites yin.

Yang	Lumineux	Tiède	Chaud	Sec	Léger	Pur	Monter	
Yin	Sombre	Frais	Froid	Humide	Lourd	Impur	Descendre	
Yang	Ouvrir	Mouvement	Générer	Haut	Gauche	Est	Sud	Extérieur
Yin	Fermer	Repos	Inhiber	Bas	Droite	Ouest	Nord	Intérieur

Les mêmes notions sont également sous la dépendance du temps : si la première moitié de l'année est yang, la deuxième est yin et leur succession fait que le yang engendre le yin et réciproquement. Il ne peut pas y avoir de phénomène exclusivement yin ou yang dans le processus vital car cela échapperait aux transformations et aux mouvements incessants qui caractérisent la vie.

jour et de la nuit ont chacune un rôle important dans la vie. Le temps n'est plus ainsi que la circulation de l'amas des souffles, en circulation régulière. Les textes anciens montrent la vie entière de la Chine réglée par le passage des saisons. De même, le diagnostic, le traitement des maladies comme le reste de l'existence sont rigoureusement subordonnés aux mêmes cycles saisonniers. Chaque saison comporte un mois où le principe est ascendant, un mois où il est en équilibre et un mois où sa vigueur décroît. Le yin et le yang contrôlent ainsi les quatre saisons, les dominant tour à tour et marquant des moments d'équilibre (équinoxe) ou des moments d'acmé (solstice).

À cette symbolique des souffles s'ajoute une autre difficulté de compréhension de la MTC pour un esprit occidental : la symbolique des nombres. Les nombres sont d'un usage, là encore, avant tout qualitatif :

- le chaos représente le 1 ;
- 2, c'est le couple, considéré comme la scission

du 1 qui garde néanmoins son unité. Il aspire à se réunir autour d'un pivot : 3 ;

- 3 va se répandre dans le ciel et ce sont les 4 saisons, mais sur la terre ce sont les 4 directions ;
- ces 4 saisons et ces 4 directions vont s'ordonner autour d'un centre pour faire tourner régulièrement les souffles et c'est l'origine du 5 ;
- l'harmonie résulte de la distribution régulière des souffles du ciel et des réactions de la terre : c'est le 6, nombre des courants qui s'échangent (avec le 12) ;
- mais 7 est le pivot des 6 courants et l'on comprend alors l'importance exceptionnelle de 7 pour ordonner le flux de la vie ;
- la suite des nombres est bien sûr illimitée ; et le vide, qui tient lieu aux Chinois de 0, joue bien sûr un rôle central.

Une autre notion de la MTC embarrasse les Occidentaux : c'est la notion de « souffle pervers ». Pour la MTC l'invasion par les souffles pervers signifie l'existence d'une perturbation, d'ennemi de l'in-

Les catégories du yin et du yang dans le Classique Interne de l'Empereur Jaune : classification médicale

- La tranquillité est yin, l'agitation est yang.
- Le yang donne la vie, le yin stimule la croissance.
- Le yang tue, le yin conserve.
- Le yang transforme le Qi, le yin parachève notre apparence physique.
- Le ciel est yang clair, le yin est terre sombre.
- L'eau est yin, le feu est yang.
- Le Qi est yang, la saveur est yin.
- L'Est est yang, l'Ouest est yin.
- Le soleil est yang, la lune est yin.
- Ce qui part est yin, ce qui arrive est yang.
- Ce qui est immobile est yin, ce qui bouge est yang.
- Ce qui est retardé est yin, ce qui est accéléré est yang.
- Sur le plan humain l'extérieur est yang, l'intérieur est yin.
- Sur le plan corporel le dos est yang, l'abdomen est yin.
- Les dépôts (le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins) sont yin, les palais (la vésicule biliaire, l'estomac, le gros intestin, l'intestin grêle, la vessie et les triples réchauffeurs) sont yang.
- La région située derrière les yeux est yin, les quatre membres sont yang.
- Les maladies yin se produisent dans les os, les maladies yang dans le sang.
- Ce qui part est yin, ce qui arrive est yang.
- Les maladies yin se produisent dans la chair.
- Les maladies yang éclatent en hiver, les maladies yin éclatent en été.

Tableau des correspondances dans le microcosme humain*(Selon le Huang di-Nei jing-Su-wen)*

5 agents	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
5 organes pleins	Foie	Cœur	Rate	Poumon	Reins
5 entrailles	Vésicule biliaire	Petit intestin	Estomac	Gros intestin	Vessie
5 éléments corporels	Tendons Muscles	Circulations vitales (vaisseaux)	Chairs Poils	Peau (moelles)	Os
5 émotions	Colère Impétuosité	Joie Allégresse	Obsession Réflexion	Tristesse	Peur
5 saveurs	Acide	Amer	Doux	Piquant Acré	Salé
5 odeurs	Rance	Brûlé	Parfumé	Piquant	Fermenté
5 sons (émis par la gorge)	Cri	Rire	Chant	Sanglot	Soupir
5 liquides organiques	Larmes	Sueur	Salive	Mucus nasal	Crachats
5 caractéristiques du pouls	En corde	En crochet	En intermittence	En poil	En pierre
5 orifices	Yeux	Langue	Bouche	Nez	Oreilles/les 2 orifices inférieurs

térieur ou de l'extérieur, qui va créer un désordre. En fait, c'est le temps qui va départager l'orthodoxie ou la perversité. Ces souffles ne sont pas mauvais par eux-mêmes, mais c'est leur mouvement qui est mauvais, parce qu'il est intempestif, et qui joue donc un rôle dans l'apparition des maladies. Ils sont dits « pervers » parce qu'ils se sont installés dans l'organisme à contretemps et c'est l'opposition de deux souffles, dont l'un est orthodoxe et l'autre pervers, qui forme le conflit donc la maladie. Mais comme la santé, la maladie peut visiter tour à tour les organes dans le nyctémère et le médecin doit savoir le moment et le lieu convenables pour rameuter les souffles orthodoxes et régulariser les courants d'énergie.

Omniprésent dans le corps et provenant aussi bien de l'air qu'indirectement des aliments, le Qi parcourt le réseau des vaisseaux méridiens (Jing Mai) en vingt-quatre heures. Les vaisseaux méridiens

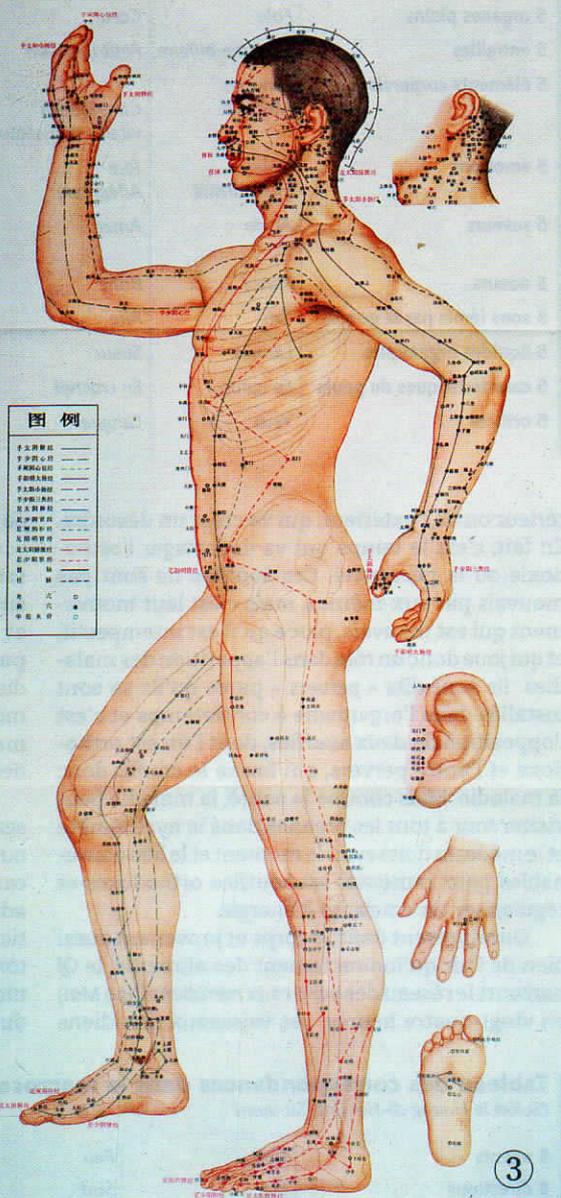
se répartissent en vaisseaux yin et en vaisseaux yang. Ils assurent la communication entre la profondeur du corps, où sont logés les viscères, et la superficie. Ils comportent des branches profondes et des branches superficielles (les points d'acupuncture se localisent sur ces dernières). Les méridiens principaux, au nombre de douze pour chaque moitié du corps, vont de la poitrine aux mains, des mains à la tête, de la tête aux pieds et reviennent des pieds vers la poitrine.

Regroupés par paires, (yin et yang), ces vaisseaux sont individuellement reliés à un organe plein ou à un organe creux. Ces organes sont avant tout caractérisés par leur fonction et sont les véritables administrateurs du corps : assimilation des parties subtiles des aliments (Qi et saveurs) pour l'estomac et le petit intestin, gestion des liquides organiques (Jin et Ye) pour le rein et la vessie, répartition du Qi dans le corps pour le poumon.

Tableau des correspondances dans le macrocosme*(Selon le Huang di-Nei jing-Su-wen)*

5 agents	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
5 directions	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
5 saisons	Printemps	Été	Été prolongé	Automne	Hiver
5 planètes	Jupiter	Mars	Saturne	Vénus	Mercure
5 souffles atmosphériques	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
5 couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
5 animaux domestiques	Coq	Mouton	Bœuf	Cheval	Porc
5 vertus	Sens de l'humain	Sens des rites	Confiance	Sens des devoirs	Sagesse
5 états	Naissance	Croissance	Maturation	Récolte	Conservation

针灸穴位挂图



Les points d'acupuncture. Vue de profil.

« Quand une maladie est déjà déclarée et qu'alors seulement on la traite avec des remèdes, quand un désordre est déjà manifesté et qu'alors seulement on le régite, cela ne revient-il pas à creuser un puits seulement après être devenu assoiffé ou à forger des armes alors que la bataille a commencé ? Est-ce que cela ne serait pas trop tard également ? »

(« Su Wen », Huang Di Nei Jui – Classique Interne de l'Empereur jaune).

(photo: Archives Charmet / Bridgeman Giraudon)

Pour rendre compte de la vie psychique il existe également des entités qui se répartissent entre les divers organes pleins, tout comme les émotions: la colère fait monter le Qi comme le Qi du printemps sort de terre. Ces entités représentent en fait les aspects les plus subtils du monde vivant.

Quand on compare les cinq éléments corporels qu'utilisent les médecins chinois (tendons et muscles, vaisseaux, chair, peau et poils, os) avec la richesse du vocabulaire anatomique dans la médecine occidentale et avec le nombre impressionnant de noms des points d'acupuncture, on

se rend compte de la différence de regard porté sur le corps avec la priorité donnée, en Chine, aux mouvements et aux changements par rapport à la description anatomique formelle...

Nosologie, diagnostic, outils, maladies

Le champ énergétique humain se présente sous forme de force énergétique que les Chinois appellent les *souffles*. Ces souffles naviguent sur des trajets nommés les MO organisés en *méridiens principaux et secondaires*. Les trajets de ces méridiens ont été codifiés dès les tout premiers textes anciens (*Huang Di Nei Jing – Classique Interne de l'Empereur jaune*) rédigés vraisemblablement du IV^e au II^e siècle avant Jésus-Christ puis leur description a été ensuite plus ou moins simplifiée jusqu'à nos jours. En définitive, ce sont ces trajets simplifiés (où sont parfois seulement indiquées certaines portions porteuses de points d'acupuncture) qui se trouvent dans certains précis occidentaux modernes d'acupuncture ; les traités, mêmes actuels, de Chine font, par contre, toujours référence aux textes originaux anciens du *Huang Di Nei Jing*.

Les souffles qui naviguent donc sur ces trajets d'énergie sont soit normaux, soit pathologiques.

Schématiquement, les souffles normaux peuvent se répartir en deux grands groupes : les énergies héréditaires (c'est-à-dire les énergies originelles, *Yuan*, les énergies essentielles, *Jing*, et les énergies ancestrales, *Zhong*) et les énergies de l'adulte. Ces dernières peuvent elles-mêmes être considérées soit d'une manière macroscopique (énergie *Yong* et *Wei*), soit d'une manière microscopique (le *Xue* et les *souffles*).

Les énergies anormales ou pathologiques correspondent en MTC à l'étude des énergies perverses (*Xie Qi*).

Les énergies perverses représentent l'introduction d'une perturbation dans le jeu des énergies normales. C'est son étude qui se ramène à celle des causes des maladies (étiologie) avec en plus, en MTC, les mécanismes qui perturbent les énergies normales avec le maximum de précision (étiopathogénie).

L'étude des causes des maladies distingue des causes *externes* (ou *exogènes*), des causes *internes* (ou *endogènes*) et des causes qui ne seraient ni externes ni internes (intempérance diététique ou sexuelle, épuisement par surmenage ou oisiveté).

Les causes ou perturbations externes peuvent venir des énergies de l'environnement (clima-

tiques, atmosphériques, stress, etc.) : ces énergies ne sont pas perverses en elles-mêmes mais elles le deviennent quand elles se manifestent à contre-temps. Six facteurs climatiques sont en général décrits : le vent, le froid, l'humidité, la sécheresse, le feu de la terre et la chaleur. Chacune des énergies correspond à une saison. Encore une fois ce sont des énergies normales, mais qui deviennent perverses quand elles s'exercent à une saison qui n'est pas la leur ou encore sur un terrain organique qui est perturbé.

Les causes internes correspondent au « terrain » sur lequel les influences climatiques externes pourront s'exercer. Les perturbations du terrain peuvent être dues aux « sept sentiments » (appelés également les sept blessures de l'âme). Ce sont la joie excessive, la colère, les pensées obsessionnelles, la tristesse, l'affliction, la peur et les mouvements d'effroi.

Mais les perturbations du terrain peuvent aussi être dues aux excès charnels ou à d'autres perturbations, tels que les excès alimentaires (d'origine animale ou d'origine végétale, voire d'origine hydrique).

Il faut noter l'importance de ces perturbations internes : quand la psychologie se déränge et que les passions désorganisent le bon fonctionnement physiologique, les Esprits n'opèrent plus selon la formule du *Su Wen*. D'où l'importance de la pathologie des émotions, car elles déstabilisent, elles déconcentrent, elles défont la relation au Ciel et au naturel qui entretiennent la vie.

Vers une lecture du corps

Dans la médecine occidentale c'est l'anatomie, la physiologie, la biochimie, la biophysique, etc. qui, tout au long des progrès scientifiques, rendent compte du corps humain. Dans la MTC, la conception du corps « concret » est plus complexe.

L'écriture chinoise archaïque (celle que l'on a retrouvée au début sur les os, les omoplates, les fragments de pierre ou de bronze), sous forme de pictogrammes puis d'idéogrammes, désigne quelques traits du corps ou le corps lui-même (*Shen*) le cœur (*Xin*), la langue (*She*), la colonne vertébrale (*Lui*), etc. Le déchiffrement des textes nous informe que sous la dynastie Zhou, l'empereur Zhou faisait ouvrir les corps des victimes pour l'examen des viscères (et même, lorsqu'il s'agissait de femmes enceintes, l'examen du fœtus).

L'empereur Zhou Mu Wang (à la même époque) reçut des mains d'un sage, un « automate » – modèle réduit d'un homme –, ce qui constitue la première

description anatomique d'un corps à partir d'un modèle artificiel.

Plus tard, dans le *Ling Shu*, deuxième livre du *Nei Jing*, plusieurs mesures de longueur des parties du corps humain sont parfaitement consignées: tête, poitrine, lombes, os, tube digestif, estomac, intestin grêle, gros intestin et même longueur des méridiens, sont l'objet de mensurations très précises en « *cun* » (1 *cun* = longueur d'une phalange): c'est dire l'intérêt dans cette période archaïque de la Chine ancienne pour l'étude du corps concret. Mais en 1971, après des fouilles qui durèrent plusieurs années, furent découverts dans un site archéologique fameux les documents du *Ma Wang Dui*. C'est un document présentant un texte sur soie, préservé miraculeusement dans une tombe. Les publications à partir de ces recherches ont apporté une documentation clinique de premier plan, d'où l'on peut dégager plusieurs expressions qui se rapportent à la description du corps humain: l'expression *Wu Zang*: ce sont les cinq organes (cœur, foie, reins, rate, poumons);
- *Liu Fu*: ce sont les six entrailles;
- *Jiu Qiao*: ce sont les neuf orifices;
- *Shi Er Jie*: ce sont les douze articulations;
- *Liu Ji*: ce sont les six extrémités (les quatre membres, le sexe et l'anus);
- *Shi Yi Mai*: ce sont les onze méridiens (chaque trajet de méridien est déjà décrit avec une très grande précision de caractère quasi anatomique).

De plus on relève toujours sur les documents du *Ma Wang Dui* les termes de *Qi* (flux d'énergie), *Xue* (sang et trajet du sang) et le *Jing* (essence subtile et « liant » entre les différentes parties du corps), le *Ye* (liquide organique) et le *Shen* (deuxième ton) (l'activité de l'esprit).

Tout cela montre bien que ce premier document comporte un grand nombre de parties du corps considérées dans la civilisation chinoise comme visible et concret. Toutefois, à côté des aspects concrets du corps se rencontrent déjà des termes qui font référence aux parties non visibles du corps (par exemple les méridiens, le *Qi*) ou encore des aspects qui ne sont pas manifestes. De plus, on peut considérer qu'un nombre d'aspects visibles se trouvent associés, en permanence, avec des aspects non visibles (par exemple le *Xue* -sang- est associé au *Qi* non visible qui lui donne impulsion et mouvement).

Les outils du diagnostic

Le diagnostic est établi à partir des informations recueillies par:

- l'inspection: il faut inspecter le teint du visage, la prunelle, le tronc, les membres ainsi que la langue et son enduit, la vascularisation superficielle, les attitudes et la démarche;

- l'interrogatoire: d'après la « Chanson des 10 questions », il s'agit d'un interrogatoire précis sur les circonstances d'apparition des symptômes, des facteurs aggravants, des traitements antérieurs, les goûts pour certains aliments et certaines couleurs. On doit questionner sur tout ce qui entre et sur tout ce qui sort du corps, sur les mouvements organiques, sur les sensations internes, sur les sentiments et sur le champ immense de la psychologie;

- l'écoute: le timbre de la voix, l'écoute des bruits respiratoires, la recherche des odeurs corporelles;
- la palpation: surtout la palpation des trajets des méridiens et de l'abdomen pour préciser les zones de blocage ou de déficience;

- la prise des pouls: la palpation des pouls radiaux doit confirmer le diagnostic déjà constaté sur tous les éléments précédents. Le *Classique des pouls* (*mai jing*), rédigé au III^e siècle, distingue 24 qualités du pouls, qui est examiné aux trois emplacements du poignet sur le trajet de l'artère radiale. Cet examen, détaillé et subtil, renseigne sur l'état de la superficie et de la profondeur du corps, sur l'état des organes, qui ont chacun leur lieu privilégié, et sur la nature de l'agent pathogène en cause.

À partir de ces 4 opérations diagnostiques (palper, observer, écouter, interroger), 8 règles diagnostiques autorisent un bilan global de la situation pathologique. Ces 8 règles sont fondées sur 4 « couples »: le couple vide/plein déterminera le vide du *Qi* par rapport à l'augmentation du *Qi* pathogène, le couple *biao/li* (envers et endroit d'un vêtement) déterminera la localisation pathologique (superficielle ou profonde), le couple froid/chaud détermine la nature de la perturbation et le couple *yin/yang* fixe les caractéristiques du déséquilibre de l'organisme malade.

Chacune de ces étapes diagnostiques est essentielle pour l'identification du mécanisme pathogénique et pour conditionner le choix de la méthode et des moyens thérapeutiques.

La thérapeutique

À chaque « schéma diagnostique » correspond une thérapie, au contraire de la médecine occidentale qui peut établir un diagnostic sans disposer de thérapie. La thérapie repose généralement sur l'identification des constructions théoriques de chaque maladie et sur l'identification des états morbides (signes ou syndromes visibles).

Les cinq grands principes de la thérapeutique :
 – le même caractère (idéogramme) s'emploie pour désigner l'acte de gouverner et l'acte de traiter : il signifie maintenir ou rétablir l'ordre (naturel) dans le corps, dans l'esprit, dans le pays, etc. ;
 – les techniques thérapeutiques traditionnelles sont extrêmement nombreuses et en général associées ;
 – mieux vaut prévenir que guérir : la prévention n'est pas rajoutée, elle fait partie de la MTC (mieux vaut prévenir les troubles qu'y remédier, en santé comme en politique) ;
 – pour traiter il faut aller jusqu'à la « racine » : même si un premier traitement pourrait ne s'occuper que des « branches » (effets secondaires ou symptômes visibles). En effet la racine de la maladie, c'est le dérèglement fondamental qui entraîne toutes les autres perturbations ;
 – l'acte thérapeutique a pour but premier de rétablir l'harmonie ;
 – enfin, le traitement doit remettre le poisson dans l'eau pour qu'il puisse à nouveau y nager de lui-même, en suivant sa nature propre et ses capacités.

Les techniques thérapeutiques traditionnelles

L'acupuncture

Comme son nom l'indique, c'est « la thérapeutique qui travaille le corps par la piqure d'aiguille ». En fait, le terme chinois est plus complexe : il résulte de l'addition de deux idéogrammes *Zhen* et *Jiu* : *Zhen* représente les aiguilles (le métal qui mord) et *Jiu* représente l'action lente du feu. L'acupuncture comprend donc d'une part l'action des aiguilles et, d'autre part, un procédé qui lui est souvent associé, la moxibustion.

Dans la moxibustion on applique sur un point du corps à cauthériser des fleurs et des feuilles d'armoise finement broyées que l'on fait brûler lentement. Par extension, on peut désigner tout procédé d'échauffement lent d'une zone cutanée produit directement par un cône d'armoise appliqué sur la peau ou, indirectement, par l'échauffement d'une aiguille grâce à l'armoise placée en son extrémité libre (pour éviter toute brûlure on place entre la peau et la base du cône d'armoise une substance intermédiaire : une pelure d'ail, une tranche de gingembre ou une couche de sel).

On peut également utiliser une cigarette d'armoise que l'on promène au-dessus de la peau (dans un sens giratoire ou dans un sens d'allées et venues).

On peut également se servir de petits réceptacles en métal remplis de poudre d'armoise et

Les techniques thérapeutiques traditionnelles

Dans la Chine et encore actuellement, la MTC associe le plus souvent plusieurs techniques thérapeutiques

L'aiguille (acupuncture). Longueur, diamètre et forme varient selon le but recherché ; les effets de la puncture sont liés aux modalités d'introduction, de manipulation et de retrait de l'aiguille en un point précis. La stimulation des énergies du corps est un acte complexe qui nécessite un long apprentissage.

Le marteau à aiguilles. L'aiguille aux sept étoiles sert à la technique dite « fleur de prunier » et permet de renforcer l'énergie de défense de l'organisme, de traiter des douleurs superficielles et certaines dermatoses.

La saignée. À l'aide d'aiguilles triangulaires, elle consiste à évacuer une très petite quantité de sang au niveau de points d'acupuncture déterminés.

La moxibustion. L'origine de cette technique est très ancienne. Pratiquée avec les fleurs et les feuilles d'armoise finement broyées, elle a pour effet de renforcer les énergies du corps et traite certaines maladies chroniques. On peut également utiliser des cataplasmes et des emplâtres composés de plusieurs substances médicinales.

Les vases à feux. Nos grands-parents employaient de manière empirique les ventouses. La MTC les utilise encore pour rétablir la circulation des énergies et traiter certains états congestifs.

La pharmacopée. Le *Materia Medica* de l'empereur Shen Nong est un des quatre grands classiques de la médecine traditionnelle chinoise. Rédigé avant la dynastie Han (300 av. J.-C.) il énumère de nombreuses substances végétales, minérales et animales utilisées comme procédés thérapeutiques. On ne saurait comparer la pharmacopée chinoise à la phytothérapie occidentale, car la nature de la substance, la saveur, le tropisme et éventuellement la toxicité sont pour les Chinois des éléments thérapeutiques fondamentaux.

Le Qi Gong. Gymnastique « de santé » millénaire, « travail sur le Qi », pour détendre le corps, rendre serein l'esprit, concentrer la pensée, régulariser la respiration et le Qi. Basé sur la comparaison des attitudes et des mouvements des animaux.

Le massage. C'est à la fois un traitement local de la douleur et un traitement global d'harmonisation des énergies. La Chine moderne associe An Mo et Tui Na (mobilisations articulaires) aux thérapeutiques traditionnelles.

La diététique. Comme la pharmacopée, elle applique aux aliments les mêmes critères de nature, tropisme et toxicité. Elle a pour effet de réharmoniser les fonctions physiologiques des organes. Un traitement principal sera souvent accompagné d'une liste d'aliments recommandés ou proscrits. Elle obéit à la doctrine des correspondances des 5 éléments : la déficience de chaque organe conduit à imposer le profil d'un certain régime.

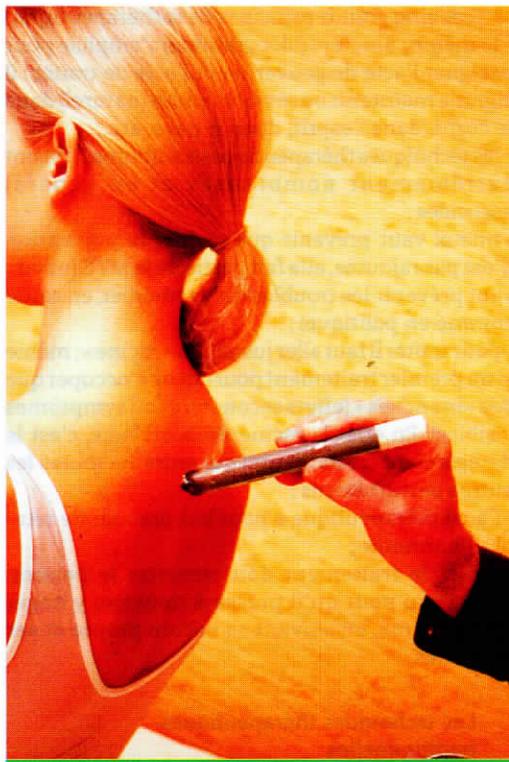
La psychologie. Elle s'intègre dans l'étude de la médecine chinoise. Partie intégrante du fonctionnement organique il n'y a pas de séparation corps-esprit. La régulation des énergies psychiques entre dans le cadre de l'harmonisation générale. La MTC est par essence psychosomatique.

munis de trous, que l'on promène sur la peau en général de la même manière que les cigarettes afin d'éviter tout risque de brûlure.

En ce qui concerne l'acupuncture, il existe classiquement neuf types d'aiguille qui diffèrent par la longueur et par la forme. Leur emploi dépend de la profondeur du point d'acupuncture à atteindre et du but recherché. Le choix des points d'acupuncture et/ou des médicaments associés est conditionné par l'analyse des symptômes. Un déficit de la fonction d'un organe peut amener à piquer le point de cet organe et/ou à utiliser d'autres points pour remédier aux troubles.

L'histoire de l'acupuncture constitue sans aucun doute le chapitre le plus confus de l'histoire de la MTC. L'existence de l'acupuncture, c'est-à-dire de la tentative de réguler le flux du Qi dans les conduits (vaisseaux méridiens) à l'aide d'aiguilles enfoncées dans certains points précis du corps, n'est pas attestée avant le 1^{er} siècle av. J.-C. Les fondements théoriques de l'acupuncture comme moyens d'influencer le Qi dans le corps sont vraisemblablement un pur produit de la réunification de l'Empire en 221 av. J.-C. et de l'apparition des nouvelles structures politico-économiques qui s'ensuivent. Le fait que certains textes fondamentaux exposent les fondements de cette thérapie ne nous apprend rien quant à son application dans la pratique quotidienne des médecins: de même, on ne sait quasiment rien sur le rôle de l'acupuncture au cours des siècles suivants. D'après la littérature de la dynastie des Han, l'acupuncture n'était pas censée traiter des maladies qui s'étaient déjà déclarées. Deux statues de bronze indiquant la localisation des 657 points d'acupuncture sont décrites au début du x^e siècle, avec, comme étalon de mesure des distances permettant de situer les points, la phalange médiane du majeur du malade (*cun*). Les points des vaisseaux méridiens se répartissent en 5 points *Shu* et en points spécifiques de méridiens. Les 5 points *Shu* (aux extrémités de chaque méridien) sont mis en correspondance avec les 5 agents et les précis d'acupuncture indiquent les symptômes que ces points (individuellement ou regroupés en « prescriptions ») permettent de traiter.

Au travers de toute l'histoire, l'acupuncture resta secondaire par rapport à la thérapie pharmaceutique, malgré une riche littérature vantant ses vertus thérapeutiques. En 1754 elle finit par être considérée comme une tradition qui s'était perdue et en 1822 elle fut même officiellement interdite. En France, l'acupuncture fut vraiment connue grâce aux efforts de vulgarisation et à l'action de Georges Soulié de Morant (1879-1955).



Moxibustion par cigarette d'armoise.

(photo : Chassenet / BSIP)

La pharmacopée

Alors que l'acupuncture sert à maintenir ou à recouvrer la santé de l'organisme par une stimulation de certaines fonctions, la pharmacopée chinoise a visé, durant la plus grande partie de l'histoire chinoise, à traiter directement les signes de la maladie. C'est seulement à partir du xiii^e siècle que des efforts systématiques à grande échelle visèrent, pendant les trois siècles suivants, à conceptualiser les effets de la thérapeutique médicamenteuse sur les fonctions de l'organisme.

Comme dans beaucoup d'autres cultures, en remontant à l'époque préhistorique, les premières pratiques médicales sont une très ancienne manière de soigner avec des plantes (plus ou moins vraisemblablement accompagnée de techniques diverses). Les textes anciens, antérieurs aux premiers écrits médicaux, mentionnent abondamment des pratiques et des recettes dites « populaires ». Elles se distinguent souvent mal de la sorcellerie, de la magie, du chamanisme, des recettes d'origine empirique dites « remèdes de bonne femme ». Souvent propre à traiter des maladies spécifiques à une région et transmise de génération en géné-

ration, l'utilisation des plantes pouvait être pour un clan une source de revenus non négligeable.

L'ensemble considérable de la pharmacopée chinoise se formera, à partir du développement de ces connaissances, par l'enrichissement des matériaux utilisés et par la multiplication des recettes mais aussi par l'élaboration de théories et par la mise en relation avec une vision de l'organisation corporelle et de son fonctionnement.

L'idéogramme qui signifie médecine est Yi : une des interprétations de cet idéogramme décrit l'image de pointes métalliques disposées comme dans un étui, pointes qui n'exercent aucune agression mais vont servir, grâce à la main habile qui les manie rapidement et grâce à l'action des médicaments, à guérir le malade. Le caractère rappelle donc que l'action des aiguilles doit être normalement accompagnée de celle des médicaments. Ainsi une consultation d'acupuncture, en Chine, se complète toujours par l'adjonction de produits, en général préparés pendant la pose des aiguilles. Ces produits sont le plus souvent d'origine végétale et sont

parfois aussi des extraits d'animaux ou des extraits minéraux. L'ouvrage de pharmacopée chinoise le plus complet est le *Ben Zao Gang Mu, Traité des plantes médicinales*, écrit par Li Shi-Zhen entre 1552 et 1578. Dans ce livre sont décrits 898 remèdes à base végétale, 1 000 remèdes à base d'extraits animaux ou minéraux et 8 160 « prescriptions » (il a été en partie traduit dans différentes langues occidentales : « *Materia medica* »).

Une légende montre l'empereur mythique Shen Nong qui aurait essayé successivement toutes les herbes existantes de façon à reconnaître celles susceptibles d'avoir une efficacité thérapeutique : « en un seul jour il trouva 70 herbes toxiques ». Shen Nong est passé à la postérité comme le précurseur vénéré de la pharmacopée chinoise. Les textes de Ma Wang Dui (168 av. J.-C.) – *Prescriptions pour 52 maladies*, qui donnent des détails sur plus de 200 substances – constituent la première trace historique et un témoignage très impressionnant sur la science des médicaments dans la Chine antique. Les potions médicamenteuses ont été uti-

Harmonie

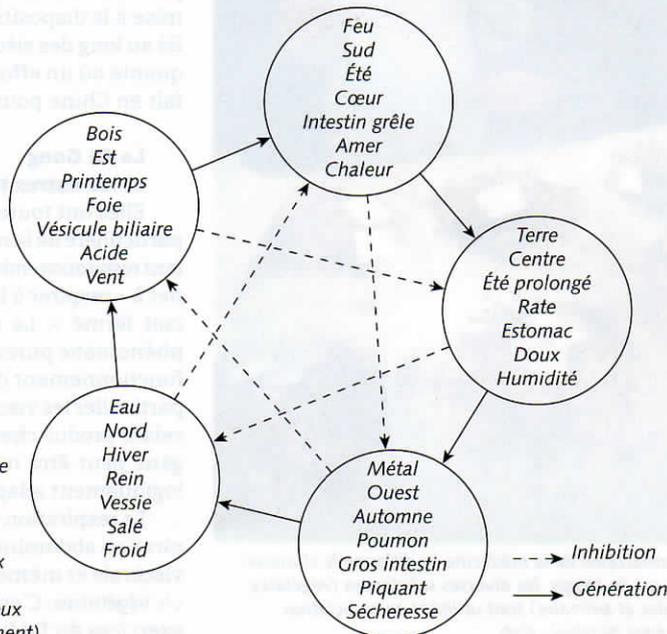
Dans le cadre des cinq mouvements l'harmonie obéit à deux mécanismes différents, la génération et l'inhibition. La génération, c'est le mouvement qui va nourrir, promouvoir et aider au développement du mouvement suivant. L'inhibition, c'est le mouvement qui va contrôler, dominer un autre mouvement avec un ordre d'inhibition comme il existe un ordre de génération.

Pour chacune des cinq catégories de mouvements, il existe donc quatre types de relations : générer, être généré par, inhiber et être inhibé par.

C'est l'ensemble de ces relations qui forme l'équilibre (« c'est l'ensemble des contradictions qui forme l'harmonie »).

Correspondances : interrelations

- le Feu fond le Métal
- l'Amer combat le Piquant
- l'Eau éteint le Feu
- le Piquant combat l'Acide
- le Métal fend le Bois
- le Salé est atténué par le Doux
- le Bois appauvrit la Terre
- le Salé combat l'Amer
- la Terre absorbe l'Eau
- l'Acide combat le Doux
- le Froid combat la Chaleur
- la Joie combat la Tristesse
- le Vent rend l'Humidité dangereuse
- le Souci atténue la Peur
- la Chaleur aggrave la Sécheresse
- la Tristesse atténue la Colère
- l'Humidité rend le Froid dangereux
- la Colère combat les Soucis
- la Sécheresse rend le Vent dangereux
- la Peur combat la Joie (et inversement)



lisées en premier lieu contre des maladies causées par les démons. Mais le Su Wen indique clairement que la croyance dans les démons et la réussite de la pharmacopée s'excluent l'une l'autre.

Dès les premiers traités, on retrouve des indications concernant la hiérarchie des différentes classes de médicaments dans une prescription médicale : la classe supérieure regroupe les « seigneurs » (*Jun*) comme la racine de ginseng, gage de longévité. La classe inférieure est celle des « assistants et collaborateurs » (*Zuoghi*) comme les fruits de croton : elles combattent les maladies et sont vénéneuses.

La troisième classe, intermédiaire, regroupe les « ministres » (*Chen*) : certaines seulement sont vénéneuses et donc ont un pouvoir de guérison, mais pas toutes.

Sun Simiao (581-682, dynastie des Tang) est une des personnalités les plus passionnantes de l'his-

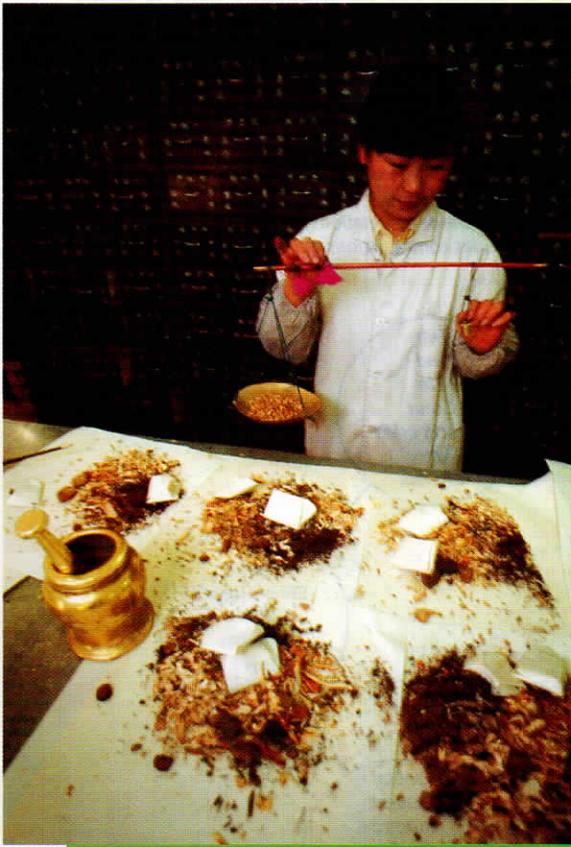
toire de la MTC. De son vivant il était un médecin et un alchimiste célèbre ; il a laissé à la postérité de nombreux ouvrages et un code de déontologie chinoise qui fait pendant au serment d'Hippocrate. Ses livres les plus connus sont le *Qian Jin Fang* (*Les Prescriptions valant mille onces d'or*) et le *Qian Jin Yfang* (*Les Autres Prescriptions valant mille onces d'or*). Ces deux ouvrages contiennent plusieurs milliers de prescriptions, classées selon leurs indications thérapeutiques et comportant souvent des conseils très détaillés sur la préparation des substances et sur la fabrication des médicaments (certains chapitres sont consacrés au diagnostic par l'examen des pouls et d'autres, consacrés à l'acupuncture et à la moxibustion).

Il est étonnant que pendant mille cinq cents ans, en Chine, deux traditions médicales aient pu être décrites, développées et pratiquées sans se rencontrer : d'un côté, la médecine des correspondances systématiques avec l'application d'une forme d'acupuncture et de diététique inspirée des doctrines du yin et du yang et de la théorie des 5 éléments ; de l'autre côté, la médecine pharmaceutique qui, sans aucun regard sur la doctrine des correspondances systématiques, tentait d'établir des liens entre les effets des médicaments et d'innombrables symptômes ou maladies. Ce n'est qu'au XII^e siècle que ces deux traditions ont pu se rapprocher et constituer un savoir-faire pharmaceutique très élaboré : des procédés de cueillette (localisation, saisons, etc.) aux procédés de préparation mécanique, en passant par le mode de mise à la disposition des patients, tout a été codifié au long des siècles (jusque dans les années cinquante où un effort d'explications détaillées a été fait en Chine pour nombre de remèdes).

Le Qi Gong et les autres techniques physiques

Elles ont toutes pour fondement une pratique particulière de la respiration que les Chinois appellent *respiration embryonnaire*, qui consiste selon Granet à « respirer à la manière d'un embryon en circuit fermé ». La respiration n'est donc plus un phénomène purement thoracique, elle s'étend au fonctionnement de tous les tissus et concerne en particulier les viscères qui sont alimentés, comme cela se produit chez l'embryon, par un apport d'oxygène peut-être relativement limité mais physiologiquement adapté.

La respiration « embryonnaire » vise, par la respiration abdominale, au contrôle de la respiration viscérale et même tissulaire, ce qui assure ainsi la *vie végétative*. C'est en tout cas la clé de voûte des exercices du *Tai Ji Quan* dont la pratique est popu-



La pharmacopée de la médecine traditionnelle chinoise. La plupart du temps, les diverses substances (végétales, minérales et animales) sont utilisées en association.
(photo : Argus Photoland / BSIP)

Chronologie

Dynasties	Chine	Repères Occident
<p>Néolithique -5000/-1050</p> <p>Dynasties légendaires</p> <ul style="list-style-type: none"> empereurs Fu Xi, Nu Gua, Shen Nong les 5 souverains (dont Huang Di) <p>-III^e millénaire/-xviii^e siècle, dynastie Xia</p> <p>-xviii^e siècle/-xv^e siècle, dynastie Shang</p> <p>-x^e siècle/-256, dynastie Zhou</p> <ul style="list-style-type: none"> Zhou occidentaux (-x^e siècle/-771) Zhou orientaux (-770/-256) <p>-772/-481, Printemps et Automnes</p> <p>-480/-453, les 5 « Hegemons »</p> <p>-453/-221, les Royaumes combattants</p>	<p>Découverte de la soie (-2640)</p> <p>Culture de Yang Shao : poteries rouges (four)</p> <p>Culture de Long Shan : poteries noires (tour)</p> <p>Grands travaux hydrauliques (déluge?)</p> <p>Inscriptions oraculaires, divinatoires</p> <p>Royauté féodale</p> <p>Annales – Tradition</p> <p>Logiciens – Yi Jing (Mutations 64 hexagrammes)</p> <p>Confucius, Meng Zi</p> <p>Démonologie</p> <p>Pharmacothérapie</p> <p>Théorie des correspondances systématiques</p>	<p>Architecture mégalithique</p> <p>Thérapeutique religieuse</p> <p>Plaute (-254)</p> <p>Hannibal (-247)</p> <p>Médecine hippocratique (4 humeurs)</p> <p>Culte Asclépios</p> <p>Pharmacothérapie</p>
<p>-221/-207, dynastie Qin</p> <p>-206/+220, dynastie Han</p> <ul style="list-style-type: none"> Han occidentaux (-206/+9) Dynastie Xin (9-23) Han orientaux (23-220) <p>220-265, dynastie Wei</p> <p>Les Trois Royaumes</p> <p>263-316, dynastie des Xi Jin (Jin occidentaux)</p>	<p>Légistes – cosmologistes</p> <p>Les « 5 classiques »</p> <p>Sima Qian</p> <p>Théorie des vaisseaux</p> <p>Acupuncture</p> <p>Le Classique Interne de l'Empereur Jaune</p> <p>Taoïsme philosophique</p> <p>Historien Si ma; esthétique littéraire</p> <p>1^{re} période d'implantation du bouddhisme</p>	<p>Mort d'Archimède (-212)</p> <p>Diogène (-154)</p> <p>Anatomie</p> <p>Galien (131 – 201)</p> <p>Dissection animaux</p> <p>Théorie pharmacologique</p> <p>La Victoire de Samothrace</p> <p>Tacite (275)</p>
<p>316-618, anarchie et invasions</p> <p>316-581, les 16 États barbares illégitimes</p> <p>581-618, dynastie Sui</p>	<p>Période d'indianisation du bouddhisme</p> <p>Chansons populaires (amour au Sud, guerre au Nord)</p> <p>Invasions en Chine du Nord</p> <p>Grand émiettement en Chine du Sud</p>	<p>Construction de l'église Saint-Pierre du Vatican (327) et de la 1^{re} basilique de Sainte-Sophie à Constantinople (350)</p> <p>Attila roi des Huns (434 – 453)</p> <p>Clovis roi des Francs (481 – 511)</p>
<p>618-907, dynastie des Tang</p> <ul style="list-style-type: none"> 690-704, Wuzitian, dynastie des Zhou 755-763, révolte de Anlu Shan <p>907-960, les 5 dynasties (période de désunion) dont les Zhou postérieurs</p>	<p>Période de sinisation du bouddhisme</p> <p>Renaissance confucéenne</p> <p>Sun Simiao (déontologie – médecin mythique)</p> <p>Art littéraire (poésie : Wang Wei, Lipo, Dofu Meng Jiao...)</p> <p>Ophthalmologie (Inde)</p> <p>655, Traité médical sur le traitement du diabète et du goitre</p>	<p>Compilation arabe de la pharmacopée grecque</p> <p>635, début de l'expansion musulmane</p> <p>Thérapeutique chrétienne (reliques, prières)</p> <p>Charlemagne (768 – 814)</p>
<p>960-1279</p> <ul style="list-style-type: none"> Song du Nord (960-1127) Song du Sud (1127-1279) 	<p>Ouvrages encyclopédiques médicaux</p> <p>Contrôle de l'état de la pharmacopée</p> <p>Imitation des Tang (école de Xi Kun)</p> <p>Réformes de Wang Anshi (1021 – 1086)</p> <p>Voyage en Chine de Marco Polo (1271)</p>	<p>Avicenne (980 –1037)</p> <p>Maimonide (1135 –1204)</p> <p>Arnaud de Villeneuve (Montpellier)</p> <p>Guillaume I^{er}, bataille d'Hastings (1066)</p> <p>Les croisades</p> <p>Le Roman de la Rose (1275)</p>
<p>1280-1368, dynastie mongole des Yuan (Chenghiz Khan)</p>	<p>Développement du théâtre</p> <p>Théorie pharmacologique des correspondances systématiques</p> <p>Théories étiologiques</p>	<p>Retour à la médecine ancienne (sources arabes)</p> <p>Les Templiers (1300)</p> <p>La Divine Comédie (Dante 1311)</p> <p>La guerre de Cent Ans</p>
<p>1368-1644, dynastie des Ming</p> <p>1644-1912, dynastie des Qing (Mandchous)</p>	<p>1407 La Cité interdite à Pékin</p> <p>Missionnaires jésuites (M. Ricci)</p> <p>Li Shi Zhen (1518 – 1593), Encyclopédie d'histoire naturelle</p> <p>1601 Zhen ju da cheng, Encyclopédie d'acupuncture</p> <p>1822 Interdiction de l'acupuncture</p> <p>Influence de la médecine occidentale</p>	<p>Jeanne d'Arc (1429)</p> <p>Gutenberg (1437)</p> <p>Découverte de l'Amérique (C. Colomb)</p> <p>Paracelse, usage de substances chimiques en thérapeutique</p> <p>Harvey, circulation du sang</p> <p>Médecine et sciences modernes</p>

larisée sur tout le territoire chinois. Avant d'être un fondement à la pratique des arts martiaux (judo, karaté, etc.), le vrai but reste l'entretien de l'harmonie interne, la bonne relation avec toutes les forces de l'environnement.

D'autres exercices physiques s'appuient sur la respiration : le *Qi Gong*, le *Gong Fu* et le *Dao Yin*.

« Dans l'inspiration-expiration (*Tu Na*), il faut recracher le vieux, l'usagé et absorber le nouveau, le neuf : on imite le mouvement de l'ours et celui de l'oiseau, ainsi on obtient la longévité. Ainsi font ceux qui pratiquent le *Daoyin*, qui nourrissent le corps grâce à l'action du *Qi* » (Zhuang Zi, 480- 220 av. J.-C.).

« Inspirez et expirez le subtil de l'air, gardez uniquement l'esprit, soyez exempt de toute pensée » (Canon de l'empereur Jaune).

C'est sur la base de la concentration de l'esprit et de l'âme que l'on dirige la circulation du *Qi* suivant le trajet des méridiens. Cette circulation se fait suivant un rythme comparable au rythme d'alternance du Soleil et de la Lune : c'est pourquoi l'on parle de circulation céleste. On favorise ainsi la circulation du *Qi* pour parvenir au Vide.

Plus tard les bouddhistes ont développé une méthode complémentaire qui consiste à concentrer les pensées pour arriver à la sérénité du cœur. L'adepte entraîné arrive à « détendre » son corps et son âme jusqu'à oublier tous ses soucis et parvenir à l'oubli total de son corps.

Selon les taoïstes, « dans le ciel il y a trois trésors : le Soleil, la Lune et les étoiles. Chez l'homme il y a aussi trois trésors : le *Jing* (le subtil), le *Qi* (le souffle, l'énergie) et le *Shen* (l'esprit) ». Toujours selon les taoïstes, la durée naturelle de la vie humaine est de l'ordre d'une centaine d'années. Si les êtres humains ne parviennent que très rarement à cet âge avancé, c'est parce qu'ils contrent la nature. Pour atteindre le rétablissement de la vie dans sa durée naturelle les taoïstes ont élaboré deux méthodes :

-la première vise à prolonger la vie par l'action de médicaments fabriqués à base de minéraux. Ces substances portent le nom générique de *Wei Dan* (traduction par « cinabre externe ») ;

-la seconde vise à élaborer une substance par un travail intérieur. Cette substance est alors appelée *Nei Dan*, que l'on traduit généralement par « cinabre interne ». Dans la tradition, la méthode pour fabriquer le cinabre interne utilise le *Jin*, le *Qi* et le *Shen* comme « éléments principaux » : le subtil en est la base, l'énergie en est le moteur et l'esprit en est le directeur.

Il existe de très nombreuses formes de *Qi Gong* qui peuvent être classées selon leur origine : taoïste,

bouddhiste, confucianiste, médicale, populaire ; selon la position du corps : debout, assis, allongé, voire en marchant.

Dans le *Qi Gong* en mouvement, la pensée, la respiration et les mouvements doivent être coordonnés. À l'intérieur on s'exerce au repos de l'esprit ; à l'extérieur on fortifie les tendons, les muscles et les os. Cette méthode exige le calme dans le mouvement. Les différents exercices du *Qi Gong* en mouvement procèdent en général par une suite de mouvements définis pour obtenir des résultats précis soit dans le maintien en bonne santé, soit dans le traitement des maladies.

Dans le livre *Zhang Zi* (entre 405 et 150 av. J.-C.) est indiqué combien il est important de combiner les mouvements de la respiration avec l'imitation des mouvements des animaux pour ce qui concerne le *Dao Yin*. Les plus anciens documents sur lesquels on peut voir les mouvements du *Dao Yin* sont les peintures sur soie en couleur trouvées dans un tombeau de la dynastie des Han dans la province du Hunan au lieu-dit *Ma Wang Dui* (168 av. J.-C.). On y trouve décrites 44 postures, dont la plupart décrivent des mouvements imitant les mouvements d'animaux, comme par exemple la marche de l'ours, le loup qui tourne la tête, le cri du singe, etc. Ces mouvements sont très légers, très liés, très détendus, cela ressemble aux mouvements d'une respiration harmonieuse et, par là même, ces mouvements parviennent à harmoniser la respiration, et à préserver la bonne santé.

Conclusion

Toutes les techniques thérapeutiques de la MTC, des plus simples aux plus complexes, ont comme première prétention théorique l'acquisition de la longévité. La longévité signifie ici vivre son lot de vie intégralement ou, comme le dit Zhuang Zi : « Vivre le lot d'années que le ciel impartit à chacun. »

Aux époques traditionnelles, ces techniques existaient certainement. Plus tard, elles reçurent des influences taoïstes et bouddhiques. Actuellement il est probable qu'elles aient subi quelques transformations, mais elles subsistent toujours.

La MTC nous apparaît donc comme une véritable médecine psychosomatique, greffée sur l'environnement à la fois héréditaire et cosmique, l'ensemble formant une « énergétique » en perpétuel mouvement et généralisée.

Docteur Jean-Raymond Attali,
directeur du diplôme universitaire
de médecine chinoise, UFR de Bobigny