

PREVENTION DES TROUBLES CIRCULATOIRES CHEZ LA FEMME ENCEINTE

Une femme sur deux a des troubles veineux pendant sa grossesse, révélés ou aggravés par la grossesse. Ainsi, 20 % d'entre elles présente des varices, et la parité augmente l'accroissement de la fréquence des varices. Outre la gêne fonctionnelle et esthétique occasionnée, leur existence représente un risque thromboembolique dans les suites de couches. Elles se manifestent souvent dès le premier trimestre de la grossesse, avec une tendance évolutive jusqu'au terme. Après l'accouchement, elles vont régresser progressivement pour la plupart du temps disparaître en deux mois si révélées par la grossesse.

1. Influence de la grossesse sur la circulation veineuse : les jambes lourdes, les varices des membres inférieurs, les varices vulvaires, les hémorroïdes, les hématomes périnéaux.

Toutes les veines de l'organisme subissent l'influence de la grossesse et des bouleversements hormonaux qui l'accompagnent. Sur le plan mécanique, l'utérus gravide comprime l'axe ilio-cave en fin de grossesse, et la veine cave est en partie oblitérée, en particulier en décubitus dorsal. L'extension de l'utérus comprime également les grosses veines abdominales, ce qui gêne le retour veineux.

La stase veineuse dans les membres inférieurs.

Elle est la conséquence d'une incompetence fonctionnelle valvulaire. Plusieurs facteurs interviennent, comme la diminution de l'activité physique en fin de grossesse : bouger, marcher facilite le retour veineux en agissant comme une pompe. L'imprégnation hormonale gravidique favorise une distension veineuse pariétale dès le début de la grossesse. L'augmentation de la perméabilité des capillaires sanguins crée une hypotonie des parois veineuses : la pression veineuse double ou triple pendant la grossesse en raison de l'augmentation de la volémie et du débit cardiaque, et la vélocité du flux veineux sanguin diminue progressivement. Enfin, les sinus veineux liés au développement de la circulation placentaire sont connectés sur la circulation retour des membres inférieurs à leur détriment. Un surplus de poids majore le risque en augmentant l'excès de pression sur les veines.

L'augmentation de pression dans les veines ovariennes et utérines crée une hypertension pelvienne. Elle peut s'extérioriser par les diverses communications entre le petit bassin et le périnée : soit par la vulve et le vagin (**varices vulvaires** par dilatation des veines du réseau périnéal), soit par l'anus (**hémorroïdes** par insuffisance du réseau veineux péri-anal), soit par les orifices inguinaux ou plus rarement obturateurs (**varices pelviennes** souvent témoins d'une thrombose ancienne). Si les ruptures spontanées ou traumatiques sont rares, les thromboses sont plus fréquentes. Pendant la grossesse, il s'agit plutôt de thrombose superficielle avec une inflammation périveineuse se traduisant par une chaleur locale. Le cordon veineux induré, en général douloureux, est facile à repérer. En suites de couches, le terrain variqueux favorise les thromboses profondes et majore le risque **d'hématome périnéal**.

Les **varices** sont des veines endommagées dans lesquelles le sang circule mal. Elles siègent essentiellement au niveau des membres inférieurs et s'annoncent par une lourdeur des membres inférieurs avec une fatigabilité inhabituelle, mais les patientes sont surtout

inquiétées par leur aspect inesthétique. Bleuâtres, dilatées, sinueuses, elles peuvent être saillantes ou non. Elles se présentent soit comme des dilatations veineuses (par exemple au niveau des veines saphène externe et/ou interne), soit comme des fines dilatations superficielles violacées, d'aspect télangiectasique (varicosités).

L'attitude thérapeutique est avant tout préventive en raison du caractère provisoire de la grossesse. Des règles hygiéno-diététiques sont prescrites, telle une activité physique régulière, des mouvements de flexion/extension et de rotation des chevilles destinés à favoriser la circulation retour, des massages avec un gel spécifique jambes lourdes, des jets d'eau froide dans la douche de bas en haut, maintenir les jambes surélevées au repos (calles au niveau du pied du lit). Eviter la chaleur qui dilate les veines, les vêtements trop serrés, et porter des chaussures à talons modérés ainsi que des bas de contention. Enfin, avoir une alimentation saine et équilibrée pour éviter les ballonnements intestinaux ou la constipation qui compriment les veines au niveau de l'abdomen. Pour prévenir le risque de thrombose accru pendant la grossesse, ainsi que dans les six semaines suivant l'accouchement, un dispositif de contention exerçant une pression continue de 15 à 20 mm Hg est recommandé dès le lever (bas ou collants).

Lorsque la **circulation veineuse est d'emblée déficiente** avec présence importante de varices des membres inférieurs, les patientes ont déjà un traitement médical de rigueur (bas de contention, veinotoniques, parfois anti-vitamines K au 2^{ème} trimestre relayé par des injections d'Héparine de bas poids moléculaire au 3^{ème} trimestre 8 semaines avant le terme, puis 6 semaines en post-partum en prévention). L'écho-doppler confirme le diagnostic.

Les veinites superficielles nécessitent une contention locale et des anti-inflammatoires.

Après la période de suites de couches, un phlébologue peut décider d'un traitement médical sclérosant ou chirurgical (chirurgie reconstructrice visant à remettre des clapets sur les veines profondes, phlébectomie, stripping) en fonction des lésions résiduelles, et l'on adaptera la contraception en fonction.

Les varices vulvaires.

Pendant la grossesse, l'hypervascularisation concerne particulièrement la zone pelvienne :

Les veines viscérales pelviennes se drainent dans la veine iliaque interne selon deux courants, l'un supérieur et l'autre profond.

Le courant supérieur concerne les veines vaginales antérieures, vésicales, urétérales et utérines pré-urétérales, et le courant profond les veines vaginales postérieures et les veines utérines rétro-urétérales.

Les veines vulvaires ou vaginovulvaires sont drainées en avant par les veines pudendales externes, en bas par les veines périnéales et en arrière par les veines pudendales internes.

Les veines pudendales externes se jettent dans la crosse de la grande saphène et dépendent du système iliaque externe.

Les veines périnéales se jettent dans le tronc crural de la grande saphène.

Les veines pudendales internes se jettent dans l'iliaque interne.

La crosse de la grande saphène est à un carrefour qui reçoit de dedans en dehors les veines pudendales externes, la veine dorsale superficielle du clitoris, la veine sus-pubienne, la veine

épigastrique superficielle, la veine cutanée abdominale superficielle et la veine circonflexe iliaque superficielle.

En haut, il existe des anastomoses entre les veines vulvaires et les veines pelviennes (vagino-utérines et ovariennes). Les veines vulvaires ont donc des communicantes et des anastomoses entre les veines pelviennes pariétales et viscérales, entre le système iliaque interne et externe et la circulation de la face médiale de la cuisse par les périnéales.

La **varice vulvaire** est la conséquence d'une stase veineuse. Il s'agit d'une dilatation bleuté, molle, dépressible sous le doigt. Elle apparaît généralement vers le cinquième mois de grossesse et concerne 10 % des femmes enceintes. En général, elles en parlent peu par pudeur. La varice vulvaire peut provoquer des douleurs liées à un prurit, des dyspareunies ou une gêne à la marche. Elle est souvent douloureuse avec une sensibilisation nociceptive accrue.

La veine vulvaire a une paroi mince riche en fibres élastiques et pauvre en fibres musculaires. La paroi possède des récepteurs hormonaux. Classiquement, les varices vulvaires lorsqu'elles sont isolées ne sont pas dues à une compression ou une surcharge pelvienne, ni dues à l'augmentation gravidique des volumes circulatoires, mais à l'augmentation des hormones oestroprogestatives pour lesquelles elles sont un organe cible. Elles font également craindre à leur niveau le risque de thrombose veineuse pendant la grossesse et le post-partum immédiat. Cependant, leur évolution lorsqu'elles sont associées à un réseau variqueux des deux membres inférieurs est plutôt rassurante. L'évolution est spontanée vers la disparition dès la délivrance. A l'accouchement, l'hémorragie n'a lieu qu'en cas de déchirure ou d'épisiotomie.

Le traitement usuel est symptomatique pendant la grossesse, et curatif dans le post-partum.

Un écho doppler est préconisé lorsque la varice vulvaire est d'apparition précoce (au cours des deux premiers mois de grossesse, avec recherche d'une malformation), lorsqu'elle est unilatérale, ou lorsqu'elle est associée à une thrombose superficielle pour en rechercher une profonde, avant d'envisager un traitement curatif après l'accouchement en cas de nécessité.

En cas de thrombose superficielle, une tuméfaction rouge, douloureuse car inflammatoire et dure au toucher apparaît. En prévention, des phlébotoniques à haute dose, avec une contention de classe 2 sont préconisés. En cas de suspicion de thrombose, le traitement à la fois préventif et antalgique consiste en des injections sous-cutanées d'Héparine à bas poids moléculaire pendant une durée de cinq jours. Une complication hémorragique impose la compression.

Un traitement curatif peut être nécessaire dans le post-partum si la varice vulvaire est toujours volumineuse, le plus souvent par sclérothérapie.

Les hémorroïdes.

L'hyperpression abdominale, la constipation, la progestérone relâchant la musculature lisse des veines anorectales et favorisant les shunts artéroveineux expliquent l'apparition ou l'aggravation de manifestations hémorroïdaires pendant la grossesse.

Pesanteurs, douleurs, prurits favorisent les thromboses hémorroïdaires. Pendant l'accouchement et après l'expulsion, on note toujours un bourrelet hémorroïdaire turgescent. Les paquets hémorroïdaires apparaissent très vite ; la ligature d'une veine hémorroïdaire par un fil active la thrombose le plus souvent dans les deux jours suivant l'accouchement.

Toute manifestation hémorroïdaire implique des mesures hygiéno-diététiques : éviter les excès alimentaires, les aliments épicés et l'alcool. Le traitement comprend des phlébotoniques

par voie orale à haute dose, ainsi qu'une pommade antalgique. Les traitements sclérosants et la chirurgie d'exérèse sont contre-indiqués pendant la grossesse. En cas d'hémorragies récidivantes, une cryothérapie large sur l'anneau hémorroïdaire peut être appliquée. La thrombose se traite par une incision parallèle aux plis radiés, au niveau du caillot qui est exprimé par pression digitale, sous anesthésie locale. Des anti-inflammatoires et antalgiques généraux peuvent également être prescrits.

Les hématomes du périnée.

Il s'agit d'une thrombose veineuse périnéale survenant après une déchirure périnéale suturée. Le terrain variqueux en augmente le risque.

2. Physiopathologie des troubles veineux en MTC, en particulier pendant la grossesse.

La création et la grossesse normale dépendent du *Qi* et du Sang, les viscères en sont la source productrice. Le déséquilibre lié à la grossesse peut favoriser un dérèglement de la circulation du *Qi* et du Sang à l'origine de troubles veineux.

Les viscères : sources productrices du *Qi* et du Sang.

La circulation du *Qi* et du Sang dépend du Poumon, du Cœur, du Foie et du Rein. La **matrice** entretient des relations avec le Cœur, le Foie et la Rate.

Le **Poumon** disperse le *Qi* vers chaque partie du corps ; il est relié aux vaisseaux sanguins. Le chagrin ralentit le *Qi* du Poumon, provoque une stagnation de *Qi* et de Sang, pouvant s'accompagner d'Humidité et de douleur.

Le **Cœur** transforme une partie des *Jin Ye* en Sang à leur passage, puis il propulse le Sang dans les vaisseaux et en favorise la circulation dans les viscères, les mai et les tissus. Le Maître Cœur gouverne la circulation sanguine. Le Cœur donne l'impulsion au Sang.

Le Cœur en tant que logis du *Shen* peut être affecté par tout état émotionnel. Il présente une sensibilité permanente à l'état du *Qi* et du Sang. Quand le *Qi* et le Sang sont perturbés, un signal de perturbation est envoyé au Cœur et la douleur qui suit est la réponse du *Shen* du Cœur à cette situation. L'activité du *Shen* est le résultat de l'activité physiologique du Cœur.

D'après le classique de médecine interne de l'Empereur Jaune, chapitre des questions simples : « *toutes les sortes de douleurs, démangeaisons et endolorissements sont dues aux troubles du Cœur* ».

Le **Foie** conserve le Sang et maintient la libre circulation du *Qi* et du Sang. Si le *Qi* du Foie circule bien, les fonctions digestives de la Rate et de l'Estomac sont favorisées (il doit décongestionner et faire écouler), les voies de l'Eau du Triple Réchauffeur sont dégagées et préviennent l'accumulation d'Humidité dans le corps.

La stagnation de *Qi* et de Sang provoque une stagnation de *Qi* du Foie à l'origine d'une stagnation de *Qi* du Poumon, du Cœur et de la Rate. Le *Qi* du Foie se congestionne également quand les sentiments ne peuvent s'exprimer et sont refoulés (colère, frustration, anxiété, stress). Le Foie perd sa fonction de faire écouler librement et harmonieusement le *Qi* qui ne peut plus se répandre. Si le *Qi* du Foie stagne, le Sang ne peut suivre son cours normal et va stagner également ; cela produit du Feu et le Sang divague, ou est brûlé. D'autre part le *Qi* du Foie qui stagne agresse la Rate ; elle ne peut transformer l'Humidité qui s'accumule et forme

des mucosités qui s'accumulent dans le Triple Réchauffeur Inférieur et obstruent la Matrice. La douleur provient de la stagnation de Sang et de l'accumulation d'Humidité-Chaleur qui en découle.

La **Rate** produit le Sang et contrôle le Sang dans les vaisseaux. Les aliments décomposés dans l'Estomac montent au Cœur par la Rate dans laquelle ils deviennent du Sang. Elle est en relation avec la capacité à s'accomplir, à extraire ce que l'on a de meilleur en soi. Pendant la grossesse, la Rate n'a parfois pas assez de *Qi* à distribuer en raison de la condensation de *Yin* dans le bassin, en particulier au niveau des membres inférieurs. Le Mai de l'Estomac rencontre Chong Mai au 30 E, *Qi Chong* ; la mer du Sang est remplie quand le *Qi* de la nourriture est abondant. Le mai de l'Estomac passe par les seins, et la quantité de lait est liée à l'état de *Qi* dans l'Estomac.

Ling Shu ch 30 : « *Le Triple réchauffeur moyen reçoit le Qi et prend le suc. Il le transforme en une substance qui s'appelle le Sang* ».

Le **Rein** tiédit le *Qi* et le Sang pour favoriser leur libre circulation. Le Rein conserve le *Jing* (est le seul détenteur du *Jing* du Ciel Antérieur). D'après le Yi Tong de la médecine écrit en 1645 par Zhang Lu, « *Le Jing non dépensé va au Foie et devient du Sang pur* ».

La crainte et la frayeur lèsent le Rein, le *Qi* s'effondre et le *Yuan Qi* s'affaiblit ; il ne peut favoriser la circulation du *Qi* et du Sang dans le corps qui ralentit alors. La grossesse ainsi que l'atteinte du psychisme diminuent le *Jing*.

La stase veineuse en MTC.

Dans la paroi de la veine, le Sang de la veine contient beaucoup d'énergie *Yin* et peu de *Yang*. La grossesse favorise la stase de *Yin*, et les veines reçoivent moins d'énergie.

Les troubles veineux sont la manifestation d'une mauvaise circulation périphérique liée à un dérèglement de la circulation du *Qi* et du Sang. Ils sont source d'inconfort et de douleur. Souvent, le vecteur en est le dysfonctionnement d'un organe dû à un **pervers climatique**, une **perturbation émotionnelle**, ou un **déséquilibre alimentaire** parfois aggravé par une composante héréditaire, le manque d'exercice, la station debout prolongée ou l'obésité (prise de poids trop importante chez la femme enceinte).

Le Vent, la Chaleur ou le Feu accélèrent la circulation du *Qi* et du Sang en créant une congestion locale du *Qi* et du Sang.

Le Froid contracte et ralentit. Cela spasme les Mai et les vaisseaux sanguins à l'origine d'un ralentissement de la circulation du *Qi* et du Sang.

L'Humidité ralentit la circulation du *Qi* et du Sang en créant un rétrécissement des Mai et des vaisseaux sanguins, puis une stagnation du *Qi* et du Sang.

La Sécheresse endommage le Poumon, l'empêche de disperser le *Qi* et les *Jin Ye*. Les mai et les vaisseaux sanguins sont mal nourris et la circulation du *Qi* et du Sang est ralentie.

Une **émotion** défaillante peut accroître la perception que la personne a de sa douleur et diminue son aptitude à assumer cette douleur et son traitement. Faute de traiter convenablement la douleur, les influx douloureux seront transmis plus rapidement au cerveau.

La femme enceinte doit éviter le stress, les perturbations émotionnelles et pratiquer une activité physique pour garantir une bonne constitution à l'enfant. En post-partum, l'essence du

Ciel antérieur est nourrie par l'essence du ciel postérieur post-natal : ne pas prendre soin de sa santé lèse la constitution par essence post-natale insuffisante.

Les **déséquilibres alimentaires** interrompent les mouvements de montée et descente du *Qi* dans le Triple Réchauffeur Supérieur et Moyen, ce qui ralentit la circulation du *Qi* et du Sang. Le *Qi* stagne et engendre une dénutrition des vaisseaux sanguins à l'origine d'une douleur de type vide. Le vide de *Qi* et de Sang provoque secondairement la formation d'Humidité dans le corps. Les vaisseaux sanguins se rétrécissent et occasionnent une stagnation de *Qi* et de Sang.

L'influence de la grossesse sur l'équilibre du *Qi* et du Sang.

Le déroulement de la grossesse normale dépend du *Qi* et du Sang.

D'après le Ling Shu ch 65 : *« Chez la femme, il y a relativement plus d'énergie et moins de Sang que chez l'homme, car la femme perd régulièrement chaque mois du Sang par ses menstrues. »*.

Le Rein est la racine de Chong Mai et Ren Mai qui permet l'écoulement des règles. La grossesse provoque une accumulation de Sang et de liquides dans la matrice sous la direction de Chong mai et Ren Mai, et change l'équilibre du *Qi* et du Sang.

Chong Mai est la mer du Sang car le *Qi* et le Sang des douze méridiens passent par lui. Il a des relations avec tous les méridiens du corps. Chong Mai naît au niveau de la matrice, monte en passant par le périnée et rejoint Ren Mai dans la gorge. Ren Mai a la charge de la matrice et du fœtus. Comme les deux Mai s'entraident, il peut y avoir fécondité. Su Wen 45 : *« Le périnée antérieur est le point de concentration du Zong Jin et la réunion des vaisseaux de Rate et d'Estomac. »*.

Su Wen 44 : *« Le Zong Jin gouverne la cohésion des os et le jeu des articulations »*.

Le Sang dépend de **Ren Mai** comme le *Jing* et les *Jin Ye* car les trois méridiens *Yin* se joignent à Ren Mai aux points 2 VC, 3 VC et 4 VC.

Ren Mai a la charge du *Yin* du corps ; il est à la base de la croissance de la femme et la mer des méridiens *Yin*. Il part également de la Matrice, sort du périnée et monte jusqu'au visage. Si le *Qi* circule bien, la grossesse est normale.

Les Poumons et les Reins ont des relations avec Ren Mai et Chong Mai (*Su Wen ch.1*) et avec la Matrice (*Nan Jing 36^{ème} diffusion*). Si le *Qi* des Reins est florissant, le *Qi* et le Sang sont suffisants, la circulation est normale dans Ren mai et Chong mai. Si le *Qi* des Reins est affaibli, le déséquilibre engendré affecte Chong Mai et Ren Mai.

Du Mai gouverne l'ensemble des *Yang* car les méridiens *Yang* se rejoignent au 14 VG. Il vient de la Matrice puis sort par le périnée au 1 VC. Avec Ren Mai, il assure l'équilibre du *Yin* et du *Yang* et la libre circulation du *Qi* et du Sang.

Les **Vaisseaux** et les *Jing Luo* sont les voies où circulent le *Qi* et le Sang. La circulation du Sang dépend de celle du *Qi*, puisque le Sang ne peut circuler dans les Vaisseaux que grâce à la mise en mouvement du *Qi*.

Zhu Zhen Heng (Zhu Dan Xi 1280-1358) dit : *« le Sang forme un couple avec le Qi. Il est chaud quand le Qi est chaud, froid quand le Qi est froid, il monte quand le Qi monte, descend quand le Qi descend, il se coagule quand le Qi se coagule, stagne quand le Qi stagne, il est pur quand le Qi est pur, trouble quand le Qi est trouble »*.

Chez la femme, le Sang a besoin de l'impulsion du *Qi* pour atteindre la Mer du Sang *Xue Hai* et se concentrer dans la matrice *Bao Gong* afin de produire les menstrues. Mais le *Qi* a besoin d'être entretenu par le Sang pour accomplir normalement sa fonction de réchauffement des organes. Le Sang est la mère du *Qi*. Ainsi le Sang est la base matérielle, le *Qi* est la force motrice. L'état pathologique de l'un retentit sur l'autre. Plus de *Qi* que de Sang favorise le dérèglement du *Qi* et du Sang pendant la grossesse, une dysharmonie Rate-Estomac, l'épuisement du *Qi* et du Rein, et une atteinte de Chong Mai et Ren Mai.

3. Traitement en acupuncture des troubles circulatoires de la grossesse.

En MTC, prévenir la stase veineuse pendant la grossesse consiste à régulariser le *Qi* et le Sang, harmoniser la Rate et l'Estomac, harmoniser Chong Mai et Ren Mai, nourrir le Foie et les Reins. Ce principe thérapeutique de prévention s'applique, en complément de la thérapeutique habituelle : conseils hygiéno-diététiques avec un traitement éventuel.

Régulariser le Qi et le Sang :

Il s'agit de prévenir le *Qi* stagnant et le Sang en amas, le vide de *Qi* et de Sang. Le Sang ne circule que si le *Qi* circule. Si le *Qi* est stagnant par les sentiments refoulés, il se congestionne et circule mal. Si le *Qi* stagne, le Sang stagne avec des caillots. Le Sang impur est bloqué, le Sang nouveau ne peut plus renouveler le Sang vicié.

La stase de Sang provoque des douleurs dans le petit bassin augmentées à la pression, de la constipation, de l'agitation, de l'énervement, ou de la colère.

Harmoniser la Rate et l'Estomac :

La rumination provoque un vide de Cœur et de Rate, ce qui entraîne un vide de Sang. Le trouble dans la fonction de contention du Sang peut provoquer une hémorragie car la Rate ne peut contenir le Sang.

L'Humidité-Chaleur agresse la mer du Sang, le Sang divague. Des mucosités peuvent survenir par nourriture grasse et douce, elles pénètrent dans le Triple Réchauffeur Inférieur et provoquent des troubles de la circulation au niveau de l'Utérus.

Harmoniser Chong Mai et Ren Mai :

En cas d'affection de Chong Mai, l'abdomen est enflé, le bassin douloureux spasmé, ce qui traduit une remontée du *Qi* depuis le petit bassin.

L'obstruction des vaisseaux de l'Utérus est due aux agents pathogènes Froid ou à des amas de mucosités qui obstruent les vaisseaux de l'Utérus et font obstacle à la circulation du Sang.

Si le *Yang* du Rein est vide : le Feu de *Ming Men* insuffisant ne réchauffe plus l'Utérus et ne régularise plus Chong Mai et Ren Mai.

Si le *Yin* du Rein est vide : la mer du Sang est blessée, entraîne une faiblesse et un vide de Sang, Chong Mai et Ren Mai ne sont plus correctement nourris.

Si le *Qi* de la Rate et du Poumon sont vides : Le *Zhong Qi* s'effondre, et Chong Mai ainsi que Ren mai ne sont plus assez solides pour accomplir leur fonction.

Nourrir le Foie et les Reins :

Il faut nourrir le Sang du Foie pour soutenir le *Qi* trop consommé des Reins. Lorsque le *Qi* du Foie stagne, la circulation du *Qi*, donc du Sang, est également bloquée ; une douleur par stagnation du Sang peut apparaître, plutôt fixe, lancinante, surtout la nuit et au repos.

Jambes lourdes, varices des membres inférieurs.

Pour soulager la sensation de jambes lourdes, le seul point immédiatement efficace dans notre expérience lors de la grossesse est le 6 Rte *San Yin Jiao*. Bien que classiquement contre-indiqué pendant la grossesse (son effet est assimilé à celui de l'ocytocine dans le déclenchement du travail), il tonifie le Sang, favorise sa circulation. Un effet glaçon est immédiatement ressenti à sa puncture. Nous l'associons souvent au 9 Rn *Zhu Bin* pour prévenir une apparition de contractions avant terme. Lorsqu'une menace d'accouchement prématurée est à craindre, nous préférons le 39 VB *Xuan Zhong* également efficace, mais avec un effet glaçon moindre.

6 Rte *San Yin Jiao*, tonifie la Rate et l'Estomac, vivifie le Sang, lève les stagnations de Sang.

9 Rn *Zhu Bin*, point *Xi* de Yin Wei Mai, purifie le Cœur, transforme les glaires, apaise le *Shen*, nourrit la grossesse, indiqué dans l'inflammation du pelvis.

39 VB *Xuan Zhong*, point de réunion des moelles *Sui*, mobilise le Sang.

Lorsque des **impatiences** des membres inférieurs sont associées, les points 57 V *Cheng Shan* pour celles ressenties vers le mollet et 40 V *Wei Zhong* pour celles situées au niveau du genou sont très efficaces.

57 V *Cheng Shan*, relâche les tendons, active le Sang, vivifie les *Luos*, perméabilise les intestins, draine les stagnations, disperse la Chaleur, calme les spasmes. Il est indiqué dans les hémorroïdes, les ténésmes se manifestant par une pesanteur périnéale pendant la défécation.

40 V *Wei Zhong*, point *He*, tonifie la Rate, harmonise l'Estomac, active le Sang.

Dès l'apparition des premières **varicosités**, les points 5 Rte *Shang Qiu* et 32 E *Fu Tu* les atténuent, voire les résorbent en associant une contention veineuse par ailleurs. Une à deux séances par semaine au départ, puis une tous les quinze jours permet une prévention appréciée par les patientes inquiétées par leur aspect inesthétique.

5 Rte *Shang Qiu*, point *Jing*, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, relâche les tendons, vivifie les *Luos*.

32 E *Fu Tu*, point de réunion des artères et des veines, réchauffe les méridiens, vivifie les *Luos*.

Les **varices des membres inférieurs** sont généralement présentes avant la grossesse. L'acupuncture permet à la maladie veineuse de ne pas s'aggraver, et de soulager durablement l'inconfort et la douleur.

En cas d'**œdème douloureux** associé, les points 60 V *Kun Lun* (puncture vers le haut) et 62 V *Shen Mai* donnent de bons résultats.

60 V *Kun Lun*, point *Jing*, fortifie les lombes, tonifie le Rein, active le Sang, assouplit les tendons, vivifie les *Luos*, élimine l'Humidité.

62 V Shen Mai, point clé de Yang Qiao, traite le *Qi* et le Sang, vivifie les *Luos*, calme le Cœur.

D'autres points en cas d'échec et à utiliser avec précaution chez la femme enceinte peuvent être utiles en fonction de la localisation de la douleur. On ne mettra pas trop d'aiguilles à proximité des varices.

Douleur le long du mai du Rn : 3 Rn, 4 Rn, 5 Rn, 8 Rn et 10 Rn

3 Rn Tai Xi, Point *Shu*, point *Yuan*, régularise Ren Mai et Chong Mai, tonifie le Foie et le Rein, harmonise les méridiens *Jing Mai*.

4 Rn Da Zhong, point *Luo*, tonifie le Foie et le Rein, fait circuler le *Qi*, vivifie le Sang.

5 Rn Shui Quan, point *Xi*, tonifie Chong mai et Ren Mai, harmonise le Sang et le *Qi*, favorise le fonctions de la Vessie.

8 Rn Jiao Xin, Point *Xi* de Yin Qiao Mai, tonifie le Rein, harmonise Chong Mai et Ren Mai, chasse la Chaleur, élimine l'Humidité, harmonise le *Qi* et le Sang.

10 Rn Yin Gu, point *He*, nourrit le Rein, purifie la Chaleur, perméabilise le *Qi* des méridiens.

Douleur le long du mai de l'Estomac : 30 E, 31 E, 34 E, 40 E, 42 E

30 E Qi Chong, harmonise le muscle des ancêtres *Zong Jin*, réchauffe le Triple réchauffeur Inférieur et l'Utérus ; en tant que point du Chong Mai, fait circuler le Sang. Est à la jonction des membres inférieurs et du corps là où les blocages de *Qi* sont faciles.

31 E Bi Guan, élimine le Vent et l'Humidité, perméabilise les méridiens et vivifie les *Luos*.

34 E Liang Qiu, point *Xi*, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, harmonise l'Estomac, calme les douleurs.

40 E Feng Long, point *Luo*, élimine les glaires, vivifie les *Luos*, harmonise l'Estomac.

42 E Chong Yang, point *Yuan*, inflammation des vaisseaux sanguins, hypertension, apaise le Cœur, calme l'Esprit.

Douleur le long du mai du Foie : 3 F, 5F, 8 F, 11 F, 12 F

3 F Tai Chong, point *Shu*, draine le Foie, fait circuler le *Qi*, vivifie le Sang, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, calme les douleurs, fait céder la peur.

5 F Li Gou, point *Luo* : mobilise le *Qi* et le Sang.

8 F Qu Quan, point *He*, vivifie le Sang, arrête les douleurs.

11 F Yin Lian, enrichit la Matrice, dissout la stase de Sang, traite le vide de Rein et la Chaleur du Triple Réchauffeur Inférieur, harmonise les fonctions de Chong mai et Ren Mai.

12 F Ji Mai, douleur de la cuisse, de la fesse, du bas-ventre.

Douleur le long du mai de la Rate : 3 Rte, 4 Rte, 8 Rte, 11 Rte

3 Rte Tai Bai, point *Shu*, harmonise la Rate et l'Estomac, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur.

4 Rte *Gong Sun*, Point *Luo* de Rate, Point d'ouverture de Chong Mai, tonifie la Rate et l'Estomac, harmonise le *Qi* et le Sang, calme les douleurs, libère le Froid et la Chaleur.

8 Rte *Di Ji*, point *Xi* de Rate, tonifie la Rate, harmonise le Sang, renforce et active la circulation du Sang.

11 Rte, *Ji Men*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, perméabilise et harmonise les voies de l'Eau.

Douleur le long du mai de la Vésicule Biliaire : 34 VB, 36 VB, 40 VB, 41 VB

34 VB *Yang Ling Quan*, Point *He*, point de réunion des tendons, draine le Foie, favorise les fonctions de la Vésicule Biliaire, perméabilise les *Jing Luos*, relâche les tendons.

36 VB *Wai Qiu*, point *Xi*, favorise les fonctions et draine le Foie et la Vésicule Biliaire, purifie la Chaleur, libère les toxiques.

40 VB *Qiu Xu*, point *Yuan*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur du Foie et de la vésicule biliaire, perméabilise les *Jing Mai*, vivifie les *Luos*, conduit et favorise la circulation du *Qi* et du Sang.

41 VB *Zu Lin Qi*, point *Shu*, point d'ouverture de Dai Mai, draine le Foie, harmonise le *Qi*, transforme les glaires.

En post-partum uniquement, 26 VB *Dai Mai* et 27 VB *Wu Shu* sont également utiles :

26 VB *Dai Mai*, point de réunion de Zu Shao Yang et Dai Mai, purifie la Chaleur, élimine l'Humidité, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, régularise les menstruations, arrête les pertes.

27 VB *Wu Shu*, point de réunion de Zu Shao Yang et Dai Mai, fortifie le Rein, draine le Foie, harmonise le *Qi*, régularise les menstruations.

Douleur le long du mai de la Vessie : 36 V, 58 V, 63 V, 64 V

36 V *Cheng Fu*, relâche les muscles et les tendons, vivifie les *Luos*, élimine le Vent, calme la douleur.

58 V *Fei Yang*, point *Luo* de Zu Tai Yang, disperse le Vent, libère le *Biao*, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, fait circuler le *Qi*, calme les douleurs.

63 V *Jin Men*, Point *Xi*, relâche les tendons, vivifie les *Luos*, ouvre les orifices, apaise le *Shen*.

64 V *Jing Gu*, point *Yuan*, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, calme le Cœur, apaise le *Shen*, disperse le Vent, purifie la Chaleur.

En cas de **maladie thromboembolique** sans hypertension artérielle souvent associée à des varices internes non visibles ou externes, certains points semblent plus appropriés dans le vide de Sang du Foie et de Rein. Il faut nourrir le Sang, tonifier la Rate, renforcer le Foie et le Rein, chasser le Vent et prévenir l'éclampsie :

Nourrir le Sang 43 V, 36 E

43 V Gao Huang Shu, tonifie le *Qi* et le Sang, fortifie la Rate, harmonise l'Estomac, élève le *Yang* des Reins.

36 E Zu San Li, point *He*, tonifie la Rate, produit le *Qi* et le Sang.

Tonifier la Rate 20 V, 12 VC, 6 VG

20 V Pi Shu, point *Shu* de la Rate, tonifie la Rate, harmonise l'Estomac, traite le vide de Sang de la Rate.

12 VC Zhong Wan, point *Mu* de l'Estomac, point de réunion de Shou Tai Yang, Shao Yang, Zu Yang Ming, Ren Mai, point *Hui* des entrailles, harmonise l'Estomac, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, renforce le *Qi*, fait monter le *Yang*.

6 VG Ji Zhong, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, fortifie les Reins, prolapsus du rectum chez l'enfant, hémorroïdes avec présence de Sang dans les selles.

Renforcer le Foie et le Rein 34 VB, 36 VB, 40 VB, 41 VB, 23 V, 3 VC

34 VB Yang Ling Quan, Point *He*, point de réunion des tendons, draine le Foie, favorise les fonctions de la Vésicule Biliaire, perméabilise les *Jing Luos*, relâche les tendons.

36 VB Wai Qiu, point *Xi*, favorise les fonctions et draine le Foie et la Vésicule Biliaire, purifie la Chaleur, libère les toxiques.

40 VB Qiu Xu, point Yuan, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur du Foie et de la vésicule biliaire, perméabilise les *Jing Mai*, vivifie les *Luos*, conduit et favorise la circulation du *Qi* et du Sang.

41 VB Zu Lin Qi, point *Shu*, point d'ouverture de Dai Mai, draine le Foie, harmonise le *Qi*, transforme les glaires.

23 V Shen Shu, point *Shu* des Reins, tonifie les Reins, nourrit le *Yin*.

3 VC Zhong Ji, point *Mu* de la Vessie, point de réunion de Zu Shao Yin et Ren Mai, tonifie le *Yang* du Rein, consolide le souffle essentiel *Jing Qi*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, réchauffe l'Utérus et harmonise le Sang, régularise Chong Mai et Ren Mai, puncture vers le haut chez la femme enceinte.

Chasser le Vent 20 VB, 16 VG, 12 V, 12 IG, 20 VG

20 VB Feng Chi, point de réunion de Zu Shao Yang et Yang Wei, disperse le Vent, purifie la Chaleur, perméabilise les *Luos*, ouvre les orifices.

16 VG Feng Fu, point *Hui* de Zu Tai Yang, Du Mai et Yang Wei, chasse le Vent, élimine le Feu, calme le *Shen*, ouvre les orifices.

12 V Feng Men, point de réunion de Du mai et Zu Tai Yang, disperse le Vent, élimine la Chaleur, libère le Froid pervers, harmonise le *Jing Qi* et le *Wei Qi*.

12 IG Bing Feng, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*.

20 VG Bai Hui : purifie la Chaleur, ouvre les orifices, calme le *Shen*, restaure le *Yang*, fait monter le *Yang*, apaise le Foie, calme le Vent, renforce le *Qi* et clarifie la tête.

Prévenir l'éclampsie 2 V, 26 VG

2 V Zan Zhu, élimine le Vent, clarifie la vue, perméabilise les *Luos*, purifie la Chaleur, calme les douleurs.

26 VG Shui Gou, point de réunion de Du Mai, Shou et Zu Yang Ming, purifie la Chaleur, ouvre les orifices, chasse le Vent, calme la douleur, apaise le *Shen*, récupère le *Yang*, sauve le *Ni*.

Varices vulvaires.

L'acupuncture s'ajoute au traitement préventif ou curatif. Elle permet d'activer la circulation sanguine dans les membres inférieurs ainsi que dans la région pelvienne pour favoriser une nutrition optimale du fœtus. Le traitement en acupuncture stabilise, voire améliore la maladie veineuse, et soulage d'emblée la douleur en donnant une sensation de légèreté immédiate.

Dans notre expérience, les deux points 5 Rte *Shang Qiu* et 32 E *Fu Tu* sont devenus incontournables tant leur efficacité est spectaculaire.

5 Rte Shang Qiu, point *Jing*, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, relâche les tendons, vivifie les *Luos*.

32 E Fu Tu, point de réunion des artères et des veines, réchauffe les méridiens, vivifie les *Luos*.

Lorsque la varice vulvaire est douloureuse, les points 60 V *Kun Lun* et 2 VC *Qu Gu* se sont révélés en tant que puissants antalgiques. Chez la femme enceinte non à terme, nous dirigeons l'aiguille vers le haut à la puncture pour éviter de grands mouvements de *Qi* vers le bas. En revanche à proximité du terme, elle est dirigée vers le bas, en associant des points destinés à assouplir le périnée et mûrir le col pour prévenir une rupture de varice. Les points Liao en particulier sont efficaces pour faire circuler le *Qi* et le Sang dans l'Utérus ; ils traitent l'Humidité-Chaleur du Triple Réchauffeur.

60 V Kun Lun, point *Jing*, fortifie les lombes, tonifie le Rein, active le Sang, assouplit les tendons, vivifie les *Luos*, élimine l'Humidité.

2 VC Qu Gu point de réunion de Ren Mai et Zu Jue Yin, réchauffe le *Yang*, tonifie les Reins, régularise les menstruations, arrête les pertes.

D'autres points peuvent être utiles :

62 V Shen Mai, point clé de Yang Qiao, traite le *Qi* et le Sang, vivifie les *Luos*, calme le Cœur.

39 VB Xuan Zhong, point de réunion des moelles *Sui*, mobilise le Sang.

Hémorroïdes.

La compression de l'extrémité du côlon par la masse interne fait descendre une partie de la muqueuse de la paroi rectale et provoque une stase de Sang. Les hémorroïdes sont des varices du système veineux péri-anal. Cette stase au niveau de l'anus est due à un excès de *Yin* couplé à une insuffisance du *Qi*.

Dès les premiers symptômes, l'acupuncture permet d'éviter l'aggravation ou la récurrence tout en allégeant le traitement. Par exemple, elle peut permettre de limiter les prescriptions d'antalgiques et d'anti-inflammatoires.

La ptose de matière est de nature *Yin*, dont le mécanisme est *Yin*. Pour la faire rentrer, le Dr Christian Rempp à Strasbourg préconise la puncture du point 20 VG *Bai Hui* le plus *Yang* au sommet de la tête, en chauffant l'aiguille trois fois pendant la séance. Le Dr Philippe Pion à Nîmes préconise le 57 V *Cheng Shan*.

20 VG Bai Hui : purifie la Chaleur, ouvre les orifices, calme le *Shen*, restaure le *Yang*, fait monter le *Yang*, apaise le Foie, calme le Vent, renforce le *Qi* et clarifie la tête.

57 V Cheng Shan, relâche les tendons, active le Sang, vivifie les *Luos*, perméabilise les intestins, draine les stagnations, disperse la Chaleur, calme les spasmes. Il est indiqué dans les hémorroïdes, les ténésmes se manifestant par une pesanteur périnéale pendant la défécation.

L'association de ces deux points s'est révélée particulièrement efficace. Lors d'un séminaire sur les points de l'AFA, il a été suggéré que les points 57 V et 20 VG expriment l'énergie qui vient du sacrum et ne peut pas monter. Le nom de 57 V (*Cheng* : recevoir, accepter, admettre, assumer la charge de ; *Shan* : montagne, mont, colline) fait référence au soutien (charnière, muscle, tendon) et évoque une notion d'effondrement avec une réaction pour ne pas tomber. Est l'étai qui empêche la Terre de s'effondrer. Pour Philippe Couturier, ce sont « *Les collines de compassion triste, qui reçoivent avec respect et obéissance la charge de porter le poids et de le soutenir* ». Pour Gil Berger, « *le Tai Yang sert de propulseur du Du Mai, pour étayer verticalement et aussi avec des contreforts* ».

Le Dr Jean-Marc Kespi suggère également le 58 V, *Fei Yang*.

58 V Fei Yang, point *Luo* de Zu Tai Yang, disperse le Vent, libère le Biao, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, fait circuler le *Qi*, calme les douleurs.

Fei : voler, s'envoler, aller vite, filer, rapide, urgent, haut ; *yang* : lever, élever, soulever, jeter en l'air.

Le Dr Jean-Marc Kespi décrit son nom comme « faire soulever le *Yang*, le faire s'envoler ». Il suggère que le sujet ne peut tenir debout. L'ascension commence au coccyx puis monte au sommet du crâne. Si le lien avec le Ciel Antérieur n'est pas établi, les Reins ne peuvent pas laisser monter leur puissance, l'énergie ne monte pas et reste en bas. Fei Yang relance le *Qi* du Rein, symbolise la participation du père.

D'après le livre IX ch 12 de Huang Fu Mi, *Zhenjiu jiaji, jing*, certains points sont spécifiques :

« *Les douleurs hémorroïdaires relèvent du point 2 V.*

Les hémorroïdes relèvent du point 1 VC (...)

Les hémorroïdes et l'ostéomyélite (gushi) relèvent du point 5 Rte.

Les hémorroïdes et les douleurs périnéales relèvent des points 58 V, 40 V, et 36 V.

Les hémorroïdes et les douleurs périnéales relèvent du point 56 V.

Le prolapsus du rectum et la diarrhée relèvent du point 30 E. »

2 V Zan Zhu, élimine le Vent, clarifie la vue, perméabilise les *Luos*, purifie la Chaleur, calme les douleurs.

1 VC Hui Yin, point de réunion de Ren Mai, Du Mai et Chong Mai, fortifie les lombes, est utile au Rein, harmonise les fonctions de Ren Mai et Chong Mai, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur.

5 Rte Shang Qiu, point *Jing*, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, relâche les tendons, vivifie les *Luos*.

58 V Fei Yang, point *Luo* de Zu Tai Yang, disperse le Vent, libère le *Biao*, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, fait circuler le *Qi*, calme les douleurs.

36 V Cheng Fu, relâche les muscles et les tendons, vivifie les *Luos*, calme la douleur.

56 V Cheng Jin, relâche les tendons et vivifie les *Luos*.

30 E Qi Chong, harmonise le muscle des ancêtres *Zong Jin*, réchauffe le Triple réchauffeur Inférieur et l'Utérus ; en tant que point du Chong Mai, fait circuler le Sang. Est à la jonction des membres inférieurs et du corps là où les blocages de *Qi* sont faciles.

D'autres points peuvent être utiles :

40 V Wei Zhong : stimule le retour veineux, décongestionne la muqueuse.

35 V Hui Yang, élimine l'Humidité et la chaleur du Triple Réchauffeur Inférieur.

24 V Qi Hai Shu, régularise le *Qi*, fait circuler le Sang.

25 V Da Chang Shu, point *Shu* du Gros Intestin ; régule les Intestins et l'anus, mobilise les stagnations, transforme l'Humidité.

60 V Kun Lun, point *Jing*, tonifie les Reins, assouplit les tendons, vivifie les *Luos*, active le Sang, élimine l'Humidité.

4 Rn Da Zhong, point *luo*, tonifie le Foie et le Rein, fait circuler le *Qi*, vivifie le Sang, permet à la puissance des Reins de s'élever.

12 Rte Chong Men, point de réunion de Zu Tai Yin et Zu Jue Yin, régularise les mécanismes du *Qi*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur.

12 VC Zhong Wan, point *Mu* de l'Estomac, point de réunion de Shou Tai Yang, Shao Yang, Zu Yang Ming, Ren Mai, point *Hui* des entrailles, harmonise l'Estomac, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, renforce le *Qi*, fait monter le *Yang*.

6 TR Zhi Gou, point *Jing*, tonifie les vaisseaux *Luos* et disperse les stagnations de Sang.

Hématome du périnée.

L'acupuncture peut contribuer à réduire le risque d'hématome, et en facilite la guérison le cas échéant. Le même principe thérapeutique s'applique alors, en privilégiant les points libérant la stase de Sang et chassant l'Humidité-Chaleur pour une action anti-inflammatoire et antalgique. Paradoxalement, un Froid de l'Utérus est souvent associé. En post-partum, il ne faut pas négliger l'aspect émotionnel qui peut être déterminant dans l'évolution de

l'hématome, et ce d'autant plus que le traitement classique ne tient pas compte de cet aspect. Or l'état dépressif favorise l'inflammation, et l'inflammation entretient un état dépressif.

Il s'agit de chasser l'Humidité-Chaleur, libérer la stase de Sang, calmer la douleur. Certains points donnent de bons résultats en première intention avec un effet antalgique immédiat. Lors d'une deuxième séance, le tableau clinique rencontré aide au choix adapté des points, notamment sur le plan émotionnel.

Selon l'emplacement de l'hématome, le **1 VC Hui Yin** associé au 6 Rte *San Yin Jiao* à la première séance donne à chaque fois un résultat spectaculaire associé à une aiguille de part et d'autre de la cicatrice s'il y en a une. Nous n'avons jamais eu besoin d'y avoir recours dans une séance ultérieure tant son efficacité est grande. Si une autre séance est nécessaire en antalgique ensuite, nous préférons le 2 VC *Qu Gu* associé au 60 V *Kun Lun* moins invasifs pour la patiente.

1 VC Hui Yin, point de réunion de Ren Mai, Du Mai et Chong Mai, fortifie les lombes, est utile au Rein, harmonise les fonctions de Ren Mai et Chong Mai, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur.

6 Rte San Yin Jiao, tonifie la Rate et l'Estomac, vivifie le Sang, lève les stagnations de Sang.

2 VC Qu Gu, point de réunion de Ren Mai et Zu Jue Yin, réchauffe le *Yang*, tonifie les Reins, régularise les menstruations, arrête les pertes.

60 V Kun Lun, point *Jing*, fortifie les lombes, tonifie le Rein, active le Sang, assouplit les tendons, vivifie les *Luos*, élimine l'Humidité.

D'autres points donnent également de bons résultats :

4 GI He Gu, point *Yuan*, dissipe la Chaleur, calme la douleur, perméabilise et harmonise le Souffle et le Sang. Selon le *Ton ren*, est contre-indiqué en cas de grossesse car il blesse le *Qi* du fœtus.

11 GI Qu Chi, point *He*, purifie la Chaleur, élimine le Vent, combat l'Humidité, perméabilise les méridiens, vivifie le *Qi* et le Sang.

5 Rte Shang Qiu, point *Jing*, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, relâche les tendons, vivifie les *Luos*.

8 Rte Di Ji, point *Xi* de Rate, tonifie la Rate, harmonise le Sang, renforce et active la circulation du Sang.

6 TR Zhi Gou, point *Jing*, tonifie les vaisseaux *Luos* et disperse les stagnations de Sang.

30 E Qi Chong, harmonise le muscle des ancêtres *Zong Jin*, réchauffe le Triple réchauffeur Inférieur et l'Utérus ; en tant que point du Chong Mai, fait circuler le Sang. Est à la jonction des membres inférieurs et du corps là où les blocages de *Qi* sont faciles.

36 E Zu San Li, point *He*, tonifie la Rate, produit le *Qi* et le Sang.

34 VB Yang Ling Quan, Point *He*, point de réunion des tendons, draine le Foie, favorise les fonctions de la Vésicule Biliaire, perméabilise les *Jing luos*, relâche les tendons.

Lorsque l'hématome est proche de la guérison, le 39 VB *Xuan Zhong* semble résolutif du point de vue du vécu émotionnel. Le Dr Christian Rempp l'appelle le point des séquelles périnéales.

39 VB *Xuan Zhong*, point de réunion des moelles *Sui*, mobilise le Sang.

4. Annexe.

Points indiqués dans la stase de Sang.

1 Rte *Yin Bai*, point *Jing*, harmonise le Sang, tonifie la Rate et l'Estomac.

2 Rte *Da Du*, point *Rong*, harmonise l'Estomac, tonifie la Rate, régularise le *Qi*.

4 Rte *Gong Sun*, Point *Luo*, Point d'ouverture de Chong Mai, tonifie la Rate et l'Estomac, harmonise le *Qi* et le Sang, calme les douleurs, libère le Froid et la Chaleur.

6 Rte, 8 Rte, 10 Rte évacuent les caillots :

6 Rte *San Yin Jiao*, tonifie la Rate et l'Estomac, vivifie le Sang, lève les stagnations de Sang.

8 Rte *Di Ji*, point *Xi* de Rate, tonifie la Rate, harmonise le Sang, renforce et active la circulation du Sang.

10 Rte *Xue Hai*, régularise le *Qi* de Rate qui contrôle le sang et le fait circuler ; rafraîchit et régularise le Sang (le guide pour retourner à la mer).

25 E *Tian Shu*, point *Mu* du Gros Intestin, harmonise l'Estomac, régularise le *Qi* et mobilise la stagnation de Sang.

28 E et 29 E favorisent la circulation du Sang dans l'Utérus :

28 E *Shui Dao*, perméabilise les voies de l'Eau, transforme l'Humidité.

29 E *Gui Lai*, régularise le Triple Réchauffeur Moyen, réchauffe l'Utérus.

30 E *Qi Chong*, harmonise le muscle des ancêtres *Zong Jin*, réchauffe le Triple réchauffeur Inférieur et l'Utérus ; en tant que point du Chong Mai, fait circuler le Sang. Est à la jonction des membres inférieurs et du corps là où les blocages de *Qi* sont faciles.

32 E *Fu Tu*, point de réunion des artères et des veines, réchauffe les méridiens, vivifie les *Luos*.

44 E *Nei Ting*, point *Rong*, purifie l'Humidité-Chaleur de l'Estomac, élimine la stagnation de Sang, perméabilise les méridiens, vivifie le Sang.

17 V *Ge Shu*, point *Hui* du Sang, varices par vide, stagnation, Chaleur du Sang, dissout les stases de Sang.

31 V *Shang Liao*, fortifie, fait circuler le *Qi* et le Sang.

32 V *Ci Liao*, harmonise le *Qi*, vivifie le Sang, calme les douleurs.

39 V *Wei Yang*, Point mer du Triple Réchauffeur, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, favorise les fonctions du Triple Réchauffeur.

60 V Kun Lun, point *Jing*, fortifie les lombes, tonifie le Rein, active le Sang, assouplit les tendons, vivifie les *Luos*, élimine l'Humidité.

3 F Tai Chong, point *Shu*, draine le Foie, fait circuler le *Qi*, vivifie le Sang, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, calme les douleurs, fait céder la peur.

5 F Li Gou, point *Luo*, mobilise le *Qi* et le Sang.

8 F Qu Quan, point *He*, vivifie le Sang, arrête les douleurs.

11 F Yin Lian, enrichit la Matrice, dissout la stase de Sang, traite le vide de Rein et la Chaleur du Triple Réchauffeur Inférieur, harmonise les fonctions de Chong Mai et Ren Mai.

14 F Qi Men, point *Mu* du Foie, vivifie le Sang, transforme les stagnations de Sang, régularise le Foie et l'Estomac.

35 VB Yang Jiao, favorise la circulation du *Qi* et du Sang, soulage la douleur de la jambe.

39 VB Xuan Zhong, point de réunion des moelles *Sui*, mobilise le Sang.

40 VB Qiu Xu, point *Yuan*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur du Foie et de la Vésicule Biliaire, perméabilise les *Jing Mai*, vivifie les *Luos*, conduit et favorise la circulation du *Qi* et du Sang.

34 et 41 VB favorisent la circulation du *Qi* et du Sang :

34 VB Yang Ling Quan, Point *He*, point de réunion des tendons, draine le Foie, favorise les fonctions de la Vésicule Biliaire, perméabilise les *Jing Luos*, relâche les tendons.

41 VB Zu Lin Qi, point *Shu*, point d'ouverture de Dai Mai, draine le Foie, harmonise le *Qi*, transforme les glaires.

9 P Tai Yuan, distribue le *Qi*, point de réunion des vaisseaux, lève la stagnation de Sang dans les vaisseaux.

4 GI He Gu, point *Yuan*, dissipe la Chaleur, calme la douleur, perméabilise et harmonise le Souffle et le Sang. Selon le *Ton ren*, est contre-indiqué en cas de grossesse car il blesse le *Qi* du fœtus.

11 GI Qu Chi, point *He*, purifie la Chaleur, élimine le Vent, combat l'Humidité, perméabilise les méridiens, vivifie le *Qi* et le Sang.

6 TR Zhi Gou, point *Jing*, tonifie les vaisseaux *Luos* et disperse les stagnations de Sang.

3 VC Zhong Ji, point *Mu* de la Vessie, point de réunion de Zu Shao Yin et Ren Mai, tonifie le *Yang* du Rein, consolide le souffle essentiel *Jing Qi*, purifie et élimine l'Humidité- Chaleur, réchauffe l'Utérus et harmonise le Sang.

4 VC Guan Yuan, Point Réunion des trois *Yin*, de Chong Mai et Ren Mai ; perméabilise et harmonise Chong Mai, Ren Mai, régularise le *Qi*, harmonise le Sang, réchauffe les Reins en tonifiant le souffle originel *Yuan Qi* et en récupérant le *Yang*, tonifie le *Qi*, produit et active le Sang. Selon le *Yi xue ru men*, « présence de nouure de Sang dont la forme est comparable à une tasse renversée ».

6 VC Qi Hai, régularise le *Qi*, tonifie le *Yang*, consolide le *Jing*, le *Yuan Qi*, nourrit le *Yin*, vivifie le Sang.

18 VC Yu Tang, régularise le Sang en harmonisant le *Qi*, élargit le thorax.

Points utiles pour harmoniser la Rate et l'Estomac :

1 Rte Yin Bai, point *Jing*, harmonise le Sang, tonifie la Rate et l'Estomac.

2 Rte Da Du, point *Rong*, harmonise l'Estomac, tonifie la Rate, régularise le *Qi*.

4 Rte Gong Sun, Point *Luo*, Point d'ouverture de Chong Mai, tonifie la Rate et l'Estomac, harmonise le *Qi* et le Sang, calme les douleurs, libère le Froid et la Chaleur.

5 Rte Shang Qiu, point *Jing*, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, relâche les tendons, vivifie les *Luos*.

8 Rte Di Ji, point *Xi*, tonifie la Rate, harmonise le Sang, renforce et active la circulation du Sang.

10 Rte Xue Hai, régularise le *Qi* de la Rate qui contrôle le sang et le fait circuler ; rafraîchit et régularise le Sang (le guide pour retourner à la mer).

34 E Liang Qiu, point *Xi*, perméabilise les méridiens, vivifie les *Luos*, harmonise l'Estomac, calme les douleurs.

36 E Zu San Li, point *He*, tonifie la Rate, produit le *Qi* et le Sang.

37 E Shang Ju Xu, point de réunion du Gros Intestin, perméabilise les méridiens et les *Luos*, harmonise l'Intestin et l'Estomac.

40 E Feng Long, point *Luo*, élimine les glaires, vivifie les *Luos*, harmonise l'Estomac.

41 E Jie Xi, point *Jing*, aide la Rate et harmonise l'Estomac.

20 V Pi Shu, point *Shu* de la Rate, tonifie la Rate, harmonise l'Estomac, traite le vide de Sang de la Rate.

22 V San Jiao Shu, point *Shu* du triple Réchauffeur, tonifie la Rate, harmonise les fonctions du Triple Réchauffeur, évite les amas, l'Humidité.

40 V Wei Zhong, point *He*, tonifie la Rate, harmonise l'Estomac, active le Sang.

43 V Gao Huang Shu, tonifie le *Qi* et le Sang, fortifie la Rate, harmonise l'Estomac, élève le *Yang* des Reins.

5 MC Jian Shi, point *Jing*, harmonise l'Estomac, vivifie les *Luos*, régularise le *Qi*.

6 MC Nei Guan, point *Luo*, point d'ouverture de Yin Wei mai, régularise l'Estomac et le *Qi*.

12 VC Zhong Wan, point *Mu* de l'Estomac, point de réunion de Shou Tai Yang, Shao Yang, Zu Yang Ming, Ren Mai, point *Hui* des entrailles, harmonise l'Estomac, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, renforce le *Qi*, fait monter le *Yang*.

6 VG Ji Zhong, tonifie la Rate, élimine l'Humidité, fortifie les Reins, prolapsus du rectum chez l'enfant, hémorroïdes avec présence de Sang dans les selles.

Points utiles pour harmoniser Chong Mai et Ren Mai.

7 P *Lie Que*, point *Luo*, régule le Ren Mai, vivifie les *Luos*.

4 Rte *Gong Sun*, Point *Luo* de Rate, Point d'ouverture de Chong Mai qui dirige le Sang, régularise Chong Mai, tonifie la Rate et l'Estomac, harmonise le *Qi* et le Sang, calme les douleurs, libère le Froid et la Chaleur.

3 VC *Zhong Ji*, point *Mu* de la Vessie, point de réunion de Zu Shao Yin et Ren Mai, tonifie le *Yang* du Rein, consolide le souffle essentiel *Jing Qi*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, réchauffe l'Utérus et harmonise le Sang, régularise Chong Mai et Ren Mai, puncture vers le haut chez la femme enceinte.

4 VC *Guan Yuan*, Point Réunion des trois *Yin*, de Chong Mai et Ren Mai ; perméabilise et harmonise Chong Mai, Ren Mai, régularise le *Qi*, harmonise le Sang, réchauffe les Reins en tonifiant le souffle originel *Yuan Qi* et en récupérant le *Yang*, tonifie le *Qi*, produit et active le Sang. Selon le *Yi xue ru men*, « présence de nouure de Sang dont la forme est comparable à une tasse renversée ».

5 Rn *Shui Quan*, point *Xi*, tonifie Chong Mai et Ren Mai, harmonise le Sang et le *Qi*, favorise le fonctions de la Vessie.

8 Rn *Jiao Xin*, point *Xi* de Yin Qiao Mai, nourrit la matrice, arrange la couche du Sang.

9 F *Yin Bao*, régularise les fonctions de Chong Mai et Ren Mai.

11 F *Yin Lian*, enrichit la Matrice, dissout la stase de Sang, traite le vide de Rein et la Chaleur du Triple Réchauffeur Inférieur, harmonise les fonctions de Chong Mai et Ren Mai.

3 Rn *Tai Xi*, Point *Shu*, point *Yuan*, régularise Ren Mai et Chong Mai, tonifie le Foie et le Rein, harmonise les méridiens *Jing Mai*.

6 Rn *Zhao Hai*, point clé des huit méridiens curieux, perméabilise les méridiens et vivifie les *Luos*, calme le Cœur, harmonise l'Estomac.

8 Rn *Jiao Xin*, Point *Xi* de Yin Qiao Mai, tonifie le Rein, harmonise Chong Mai et Ren Mai, chasse la Chaleur, élimine l'Humidité, harmonise le *Qi* et le Sang.

9 Rn *Zhu Bin*, point *Xi* de Yin Wei Mai, purifie le Cœur, transforme les glaires, apaise le *Shen*, nourrit la grossesse, indiqué dans l'inflammation du pelvis.

7 VC *Yin Jiao*, point Hui de Ren Mai, Chong Mai et Zu Shao Yin, réchauffe et tonifie le *Yang* des Reins, rafraîchit la Chaleur, régularise le Sang des règles ; dans le *Sheng Hui Fang*, douleur du *Qi* à type de coupure, formation de masse *Kuai* dont la forme est comparable à une tasse renversée.

Points utiles pour nourrir le Foie et les Reins.

Stagnation du *Qi* du Foie : 18 V, 2 F, 3 F, 14 F, 2 VC

18 V *Gan Shu*, point *Shu*, perméabilise le Foie, favorise la Vésicule Biliaire, élimine le Feu, clarifie la vue, tonifie le Sang et chasse le Vent.

2 F *Xing Jian*, point *Rong*, purifie le Foie, rafraîchit le Sang.

3 F Tai Chong, point *Shu*, draine le Foie, fait circuler le *Qi*, vivifie le Sang, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, calme les douleurs, fait céder la peur.

14 F Qi Men, point *Mu* du Foie, vivifie le Sang, transforme les stagnations de Sang, régularise le Foie et l'Estomac.

2 VC Qu Gu point de réunion de Ren Mai et Zu Jue Yin, réchauffe le *Yang*, tonifie les Reins, régularise les menstruations, arrête les pertes.

Renforcer le *Yin* : 3 VC, 23 V, 3 Rn, 6 Rn, 9 Rn, 6 Rte

3 VC Zhong Ji, point *Mu* de la Vessie, point de réunion de Zu Shao Yin et Ren Mai, tonifie le *Yang* du Rein, consolide le souffle essentiel *Jing Qi*, purifie et élimine l'Humidité-Chaleur, réchauffe l'Utérus et harmonise le Sang, régularise Chong Mai et Ren Mai, puncture vers le haut chez la femme enceinte.

23 V Shen Shu, point *Shu* des Reins, tonifie les Reins, nourrit le *Yin*.

3 Rn Tai Xi, Point *Shu*, point *Yuan*, régularise Ren mai et Chong Mai, tonifie le Foie et le Rein, harmonise les méridiens *Jing Mai*.

4 Rn Da Zhong, point *Luo*, tonifie le Foie et le Rein, fait circuler le *Qi*, vivifie le Sang.

6 Rn Zhao Hai point clé des huit méridiens curieux, perméabilise les méridiens et vivifie les *Luos*, calme le Cœur, harmonise l'Estomac.

9 Rn Zhu Bin, point *Xi* de Yin Wei Mai, purifie le Cœur, transforme les glaires, apaise le *Shen*, nourrit la grossesse, indiqué dans l'inflammation du pelvis.

10 Rn Yin Gu, point *He*, nourrit le Rein, purifie la Chaleur, perméabilise le *Qi* des méridiens.

6 Rte San Yin Jiao, tonifie la Rate et l'Estomac, vivifie le Sang, lève les stagnations de Sang.

5. Bibliographie.

1. Auteroche B, Navailh P. Acupuncture en gynécologie et obstétrique. Paris : Maloine 1986.
2. Académie de médecine traditionnelle chinoise (Pékin). Précis d'acupuncture chinoise. Saint-Jean-De-Braye : éditions Dangles ; 1977.
3. Ross Jeremy. Associations de points : la clé du succès en acupuncture. Bruxelles : Satas ; 2000.
4. Maciocia Giovanni. Les principes fondamentaux de la médecine chinoise. Bruxelles : Satas ; 1992.
5. Maciocia Giovanni. Gynécologie et obstétrique en médecine chinoise. Bruxelles : Satas ; 2001.
6. Maciocia Giovanni. Le Diagnostic en Médecine Chinoise. Bruxelles ; Satas ; 2006.
7. Guillaume Gérard, Mach Chieu. Dictionnaire des points d'acupuncture, tomes 1 et 2. Paris : Collection « la Tisserande » ; Guy Trédaniel éditeur, 1995.
8. Eyssalet Jean-Marc. Le secret de la maison des ancêtres. Paris : éditions de la Maisnie ; Guy Trédaniel éditeur ; 1990.
9. Réquéna Yves. Acupuncture et psychologie. Paris : Maloine, 1982.
10. Marié Eric. Précis de médecine chinoise. Saint-Jean-De-Braye : éditions Dangles ; 1997.

11. Rempp Christian, Bigler Annick. La pratique de l'acupuncture en obstétrique. Paris : éditions de La Tisserande ; 1992.
12. SHANGHANLUN. Traité des « coups de froid ». Traduction de Catherine Despeux. Paris : éditions de La Tisserande ; 1985.
13. Salagnac Berthe. Naissance et acupuncture. Bruxelles ; Satas ; 1998.
14. J. Lansac, C. Berger, G. Magnin, Obstétrique pour le praticien, SIMEP 3^{ème} édition
15. Revue Bai Hui n°66 de janvier-février-mars 2011 : relation des points Zhu avec Du mai et tai Yang.
16. Caroline Viry. A propos d'une observation sur le 5 Rate, acte de congrès AFA 2008, séminaire d'obstétrique et pédiatrie.