

**10** ème

**Congrès National  
de la FAFORMEC**

**Toulouse**

**24-25 Novembre 2006**

L'acupuncture et le

*Shiatsu*



# 10 ème CONGRES NATIONAL DE LA FAFORMEC Toulouse 2006

**Professeur Daniel RIVIERE**

Ouverture du congrès

**Yunsan MEAS**

Place de l'acupuncture dans les fédérations sportives

**Pascal BEAUFRETON**

Suivi de jeunes gymnastes de haut niveau

**Olivier GORET**

Etude biométrique des ECR

**Henning STROM**

Mon expérience comme acupuncteur auprès des rugbymen

**Christian MOUGLALIS**

Signification en terme énergétique du syndrome inflammatoire chronique du sportif de haut niveau

**David ALIM**

Neurophysiologie de l'adaptation à l'effort

**Gilles ANDRES**

Le sport, une technique anti-traditionnelle

**Heidi THORER**

Le coq de bois ou l'esprit du sport de combat

**Yunsan MEAS, Patrick SAUTREUIL, Yves ROUXEVILLE**

Intérêts des traitements des points locaux dans les tendinopathies sportives. Etudes sur les judokas du pôle espoir de Nantes

**Claude FONTAINE**

L'épaule douloureuse.

**Denis COLIN**

Le genou du voltigeur à cheval

**Gérard ARCANGE**

Les KUATSU, une technique de réanimation pour les pertes de connaissance dans les activités sportives

**Jean-Pierre DARTIGUES**

Tendinite du tendon d'Achille

**Eric KIENER**

Apport de la moxibustion dans les lésions traumatiques : les pubalgies

**Jérôme TAILLANDIER**

Le talon du sportif

**Jean-Marc EYSSALET**

Sens tactile et orientation du corps dans l'espace

**Nicole THURIERE**

Jie articulations/modération

**Jean-Claude DUBOIS et Anita BUI**

Des épuisements et de la moxibustion selon Ling Shu et Yi xue ru men

**Emmanuel ESCALLE**

Actif au printemps de la vie

**Jacques OLIVIER**

Etre actif et Ling Shu

**Florence PHAN CHOFFRUT**

Taijiquan : activité de bien être et/ou sport. Indications, contre indications, bénéfiques, risques.

**Henri TRUONG TAN TRUNG**

La diététique chinoise

**Gilbert LAMBRECHTS**

Les traumatismes du sportif

23.10

23.10

23.10

23.10

23.10

23.10

23.10

23.10

23.10

18.07

18.10

18.18

23.10

18.19

18.17

18.19

2.0

18.03

5.09

3.01

23.10

5.16

5.17

18.17

- 18.09 Marie CROIZET et Evelyne BERTHET  
Les épicondylites
- 23.10 Gérard ARCANGE et Jean-François BOULHIC  
Massages chinois et récupération de l'effort
- 23.10 Gilbert LAMBRECHTS  
L'utilisation de YNSA (Yamamoto-New Scalp Acupuncture) l'utilisation du biopuncture chez les sportifs
- 23.10 Jérôme TAILLANDIER et Jean-François BOURSE  
Présentation des Points Détente Musculaire et rapport avec l'acupuncture chez le sportif
- 23.10 Heidi THORER  
Moxibustion sur supports en tant que préparation aux compétitions dans les sports d'endurance avec démonstrations
- 1.01 Jean-Marc STEPHAN  
Informatique et Acupuncture
- 5.16 Marie-Hélène DRIOT  
Initiation au Qi Gong
- 5.16 José BUTLER  
Automassages
- 5.08 Claude FONTAINE et Jean-Pierre DARTIGUES  
Ventouses, aiguilles de feu, aiguilles chaudes...
- Denis COLIN  
Dynamisation des sportifs de haut niveau par acupuncture, où commence le dopage ?  
Choix des points et méthodes thérapeutiques
- 23.1
- 28.1 Gérard BERLING  
Comment traiter une talalgie
- Jean-Marc STEPHAN  
Informatique et Acupuncture
- 5.16 Bernard DESOUTTER  
Différence sport et Tai Qi Chuan
- Yves ROUXEVILLE  
Auriculothérapie chez les sportifs. Quels soins proposer ?
- 23.1
- Alain SCHMIDT et François MARION  
La préparation du sportif de haut niveau avant une compétition
- 23.1
- Jacques Philippe SOSINSKI  
Contribution de l'acupuncture dans le mental du golfeur
- 23.1
- Robert HAWAWINI  
Le procédé dit d'harmonisation des sentiments dans la gestion du stress sportif
- 23.1
- Gérard BERLING  
Résultats enquêtes de pratiques
- 1.01
- Patrick AUBE  
L'avenir professionnel, aspects économiques du médecin acupuncteur, le point syndical
- 23.1  
1.01



*Programme accompagnants*  
**Congrès FAFORMEC Toulouse 2006**

*L'acupuncture chez le Sportif*

**A : Visite commentée (2 heures) de l'hôtel d'Assezat, et sa collection privée**

**FONDATION BEMBERG**



**B : Les grands monuments de Toulouse :**

*Pas à pas dans la ville... avec un guide , 2 heures pour ...voir les grands monuments....  
comprendre leur histoire,.....lire leur architecture.....observer....découvrir... Le Capitole, la  
basilique Saint Sernin, le couvent des Jacobins et l'hôtel de Bernuy.....*



**Chaque visite, 15 Euros.**

**Repas et programmes accompagnants sont à régler séparément du congrès lors de l'inscription.**



# Infos congrès

## La journée du vendredi :

**Port de badge obligatoire. Avec pièce d'identité.**

**Repas à 13h 15 au resto d'entreprise en sortant à droite.**

**Ce soir vendredi : pour repartir à vos hôtels :**

**Navette à 18 heures les bus vous attendent à la sortie du site, sur le parking extérieur pour vous emmener au métro.**

**Descendre à la station Capitole.**

**Soirée cabaret .**

### *L'aller*

**1<sup>er</sup> Bus à 19H 30 à l'hôtel Atria puis Ibis centre**

**2<sup>o</sup>ème us à 20h 00 à l'hôtel Mercure Saint Georges, très précise**

**Accueil à 20h 30 au cabaret. La revue commence vers 22H 30. La piste est à nous pour prolonger la soirée dansante jusqu'à 1H 30.**

### *Le retour*

**1<sup>er</sup> bus à 0H 30,**

**2ème bus à 1H 30 qui feront la tournée des hôtels.**

## Samedi matin

**Reprise des cours à 9 H précise.**

**Un bus vous attendra à votre hôtel :**

**- Saint Georges à 8 H 30**

**- Atria à 8 H 15, il passera 15 minutes plus tard à IBIS.**

**Soyez à l'heure sinon prenez le métro : descendre au terminus, station Basso Cambo.**

**Prendre le bus N° 8 . Descendre au site Météo France avec votre badge et une pièce**

**d'identité. !!!!!!!**

**Repas à 13 Heures sur place.**

**Clôture du congrès à 17 H 30.**

**Un bus pour l'aéroport vous attendra à la fin du congrès. S'inscrire auprès des hôtesse.**

**Soirée de clôture**

**20 H00 au resto « Petit diable » avec l'orchestre de Françoise Gerlien , le « trio Jazz »**

**Pour rejoindre le resto : le taxi, ou le convoyage entre nous .**

**Vous inscrire sur les listes à l'entrée auprès des hôtesse. On dansera, beaucoup.**

**Pour tous renseignements, joindre le 0674697970**

**PLACE DE L'ACUPUNCTURE DANS LES  
FEDERATIONS SPORTIVES (résultats  
d'enquête sur la pratique en acupuncture  
auprès des médecins fédéraux nationaux)**

MEAS Yunsan (AASF)  
29 bd Gabriel GUIST'HAU  
44000 NANTES  
[meas.yunsan@wanadoo.fr](mailto:meas.yunsan@wanadoo.fr)



## FAFORMEC - TOULOUSE

Place de l'ACUPUNCTURE chez  
l'athlète de Haut Niveau



Le point de vue des Médecins  
Fédéraux et Médecins des équipes  
des Fédérations Olympiques

Dr Yvan MEAS - Ancien Médecin Fédéral National FF JUDO, médecin du Comité Olympique  
- ex- Attaché Service Médecine du Sport  
- Praticien Hospitalier CETD - CHU - Nantes

## Les MEDIAS



(Journal L'Equipe)

Dans la presse sportive, avec la médiatisation toujours plus grande des athlètes, les articles et reportages sur les préparations des sportifs de haut niveau, leurs blessures, leurs rééducations abondent. Ils mettent en évidence l'utilisation de techniques de manipulation, de techniques ostéopathiques, des techniques acupuncturales conjointement à la médecine plus classique.



Dr MEAS

## Objectifs

Le but de ce travail est de savoir s'il est vrai que l'Acupuncture et/ou Moxa sont utilisées chez les athlètes de haut niveau et si oui, de quelle façon, à quelle fréquence, dans quels buts. Ce travail doit permettre de connaître l'opinion succincte de l'encadrement médical sur ces techniques

## Méthode

Enquête, sous forme d'un questionnaire fermé à choix multiples, adressé par courrier, aux Médecins Fédéraux Nationaux et aux Médecins d'Equipe.

**FORMULAIRE :**  
**TITRE MEMBRE FEDERATION:**  
**NOM PRENOM ATHLETE (EN HAUT NIVEAU):**  
**DOMAINE DES LICENCIÉS DANS VOTRE FEDERATION:**

**QUESTION 1 :** Il vous arrive souvent d'être appelé de haut niveau athlète. L'acupuncture est-elle utilisée par ces athlètes, combien d'entre eux, et quel est votre commentaire?  
 pourcentage d'athlètes :

**QUESTION 2 :** Quel point de vue avez-vous sur l'utilisation de l'acupuncture par ces athlètes?  
 une bonne utilisation / une mauvaise utilisation / pas d'usage / pas de commentaire

**QUESTION 3 :** Quel point de vue avez-vous sur l'utilisation de la moxa par ces athlètes?  
 une bonne utilisation / une mauvaise utilisation / pas d'usage / pas de commentaire

**QUESTION 4 :** A quelle fréquence les athlètes sont-ils soignés?  
 plus d'une fois par semaine / une fois par semaine / une fois par mois / une fois par trimestre / une fois par semestre / une fois par an / pas de soin

**QUESTION 5 :** Que pensez-vous de l'usage de l'acupuncture par ces athlètes?  
 une bonne utilisation / une mauvaise utilisation / pas d'usage / pas de commentaire

**QUESTION 6 :** A votre connaissance, quelle est la raison de l'utilisation de l'acupuncture par ces athlètes?  
 pour soulager la douleur / pour améliorer la performance / pour améliorer la récupération / pour améliorer l'état d'esprit / pour améliorer l'endurance / pour améliorer la concentration / pour améliorer la motivation / pour améliorer la confiance en soi / pour améliorer la confiance en l'équipe / pour améliorer la confiance en l'entraîneur / pour améliorer la confiance en soi-même

**QUESTION 7 :** Dans quel but les athlètes sont-ils soignés?  
 pour soulager la douleur / pour améliorer la performance / pour améliorer la récupération / pour améliorer l'état d'esprit / pour améliorer l'endurance / pour améliorer la concentration / pour améliorer la motivation / pour améliorer la confiance en soi / pour améliorer la confiance en l'équipe / pour améliorer la confiance en l'entraîneur / pour améliorer la confiance en soi-même

**QUESTION 8 :** Dans quel but les athlètes sont-ils soignés?  
 pour soulager la douleur / pour améliorer la performance / pour améliorer la récupération / pour améliorer l'état d'esprit / pour améliorer l'endurance / pour améliorer la concentration / pour améliorer la motivation / pour améliorer la confiance en soi / pour améliorer la confiance en l'équipe / pour améliorer la confiance en l'entraîneur / pour améliorer la confiance en soi-même

**QUESTION 9 :** Pourquoi les athlètes sont-ils soignés?  
 pour soulager la douleur / pour améliorer la performance / pour améliorer la récupération / pour améliorer l'état d'esprit / pour améliorer l'endurance / pour améliorer la concentration / pour améliorer la motivation / pour améliorer la confiance en soi / pour améliorer la confiance en l'équipe / pour améliorer la confiance en l'entraîneur / pour améliorer la confiance en soi-même

**QUESTION 10 :** Pourquoi les athlètes sont-ils soignés?  
 pour soulager la douleur / pour améliorer la performance / pour améliorer la récupération / pour améliorer l'état d'esprit / pour améliorer l'endurance / pour améliorer la concentration / pour améliorer la motivation / pour améliorer la confiance en soi / pour améliorer la confiance en l'équipe / pour améliorer la confiance en l'entraîneur / pour améliorer la confiance en soi-même

**QUESTION 11 :** Pourquoi les athlètes sont-ils soignés?  
 pour soulager la douleur / pour améliorer la performance / pour améliorer la récupération / pour améliorer l'état d'esprit / pour améliorer l'endurance / pour améliorer la concentration / pour améliorer la motivation / pour améliorer la confiance en soi / pour améliorer la confiance en l'équipe / pour améliorer la confiance en l'entraîneur / pour améliorer la confiance en soi-même

## RESULTATS

ENVOI : 124 questionnaires.

Sur les 29 Médecins Fédéraux Nationaux contactés, seuls 2 ont répondu.

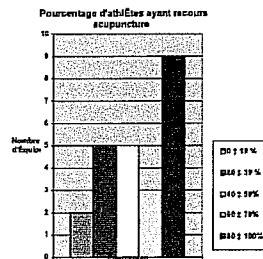
Sur 95 Médecins d'Equipe contactés, 24 ont répondu.

5 adresses étaient erronées.

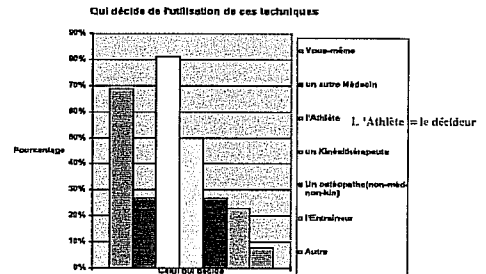
Il y a eu au moins une réponse par Fédération (sauf pour le Tennis et la Lutte). Contacts téléphoniques.

## Pourcentage d'Athlètes ayant recours aux techniques Acupuncturales

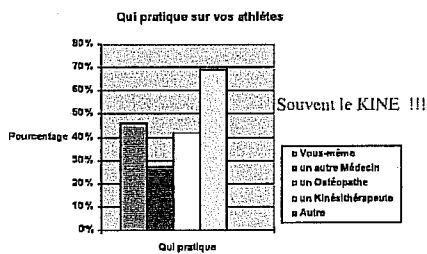
La majorité des sportifs a recours à l'Acupuncture



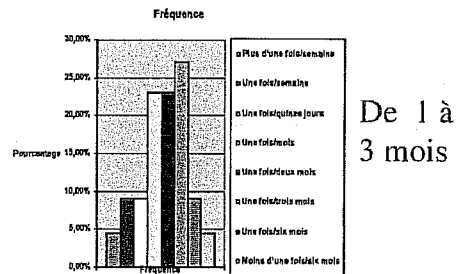
## Qui décide de l'utilisation de ces techniques ?



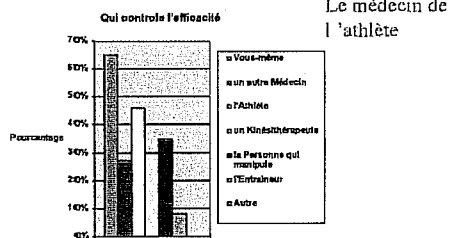
## Qui pratique ces techniques sur vos athlètes ?



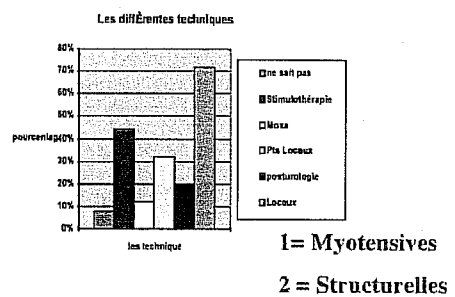
## A quelle fréquence ?

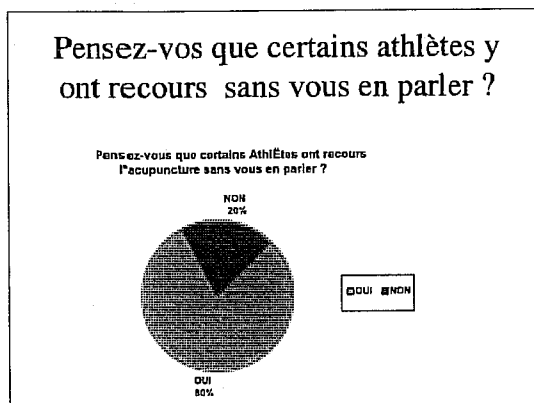
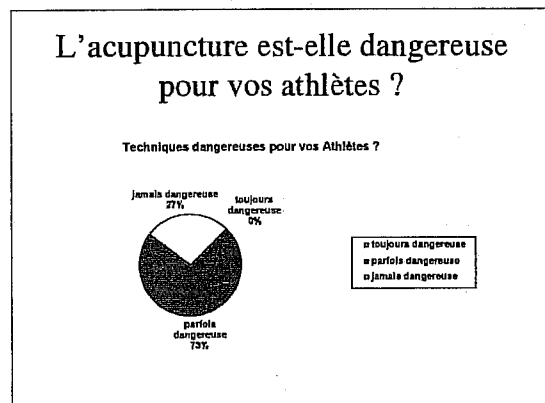
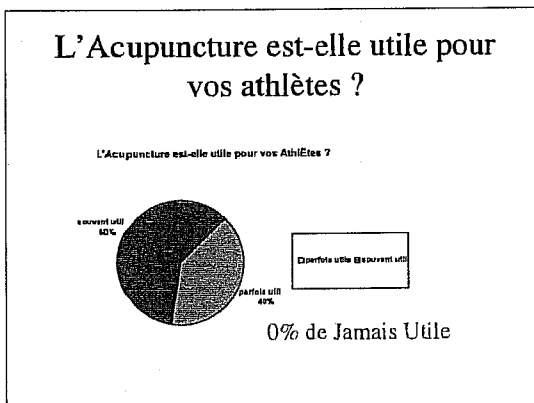
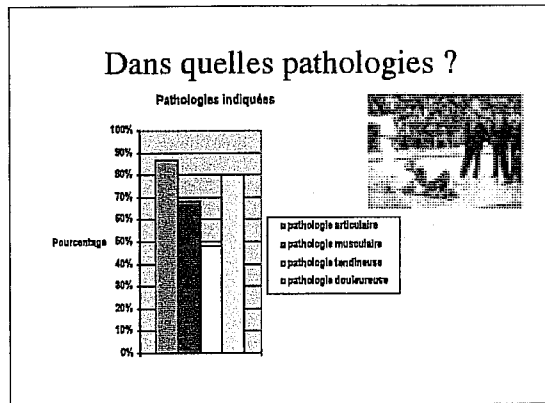
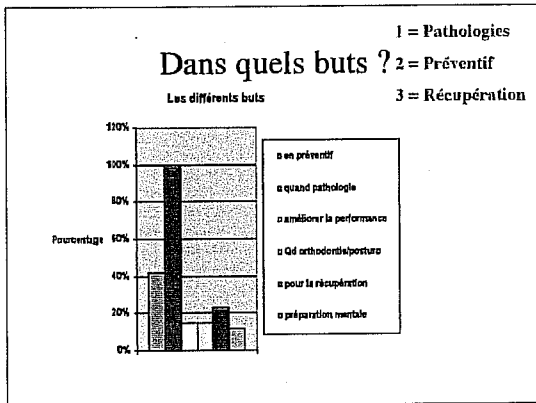


## Qui contrôle l'efficacité de ces techniques ?



## Le type de techniques utilisées





### Conclusion.

L'Acupuncture fait partie intégrante de l'arsenal thérapeutique dont dispose l'athlète de haut niveau. Quasiment toutes les Fédérations en bénéficient et font suivre la majorité de leurs Athlètes. ( Voir JO de SYDNEY, Paris- Dakar etc... )  
Les Médecins d'équipes connaissent et souvent pratiquent ces techniques ; ils les utilisent aussi bien en curatif qu'en préventif.

Cependant un nombre important d'athlètes consulte des thérapeutes à l'insu des Médecins d'équipe et/ ou Traitant.

Il s'agit donc d'une étude originale, par le fait de l'absence de bibliographie en la matière, par l'intérêt et les réactions qu'elle a suscité chez les Médecins des Sportifs de haut niveau .

MERCI de votre ATTENTION





# **Pratique de l'acupuncture en prévention et en soins dans un Centre Labellisé d'Entraînement et dans un Pôle Espoir de Gymnastique Artistique Masculine**

**Docteur Pascal Beaufreton**

10 rue du VALBEAUPRE

56000 VANNES

pbeaufreton002@cegetel.rss.fr

Formation Médicale Continue et Recherche pour le Diplôme d'Acupuncture de l'Ouest

Vice-président de l'Association Française d'Acupuncture  
Secrétaire de la Fédération des Acupuncteurs pour leur Formation Médicale Continue  
Membre du Collège Français d'Acupuncture  
Médecin Fédéral du Comité de Bretagne de Gymnastique

**Mots clefs** : Acupuncture, gymnastique artistique masculine, centre labellisé d'entraînement, pôle espoir, haut niveau, prévention, approche globale, points XI, points JING, points ASHL, points gâchettes, point 34VB, tendinopathies,, lombalgies, cheville, poignet, épaule, genou, Reins, Foie,

## 1) LE CONTEXTE

CLE GAM de Lanester (56) sur 4 saisons  
Pôle Espoir GAM de Nantes sur 2 saisons  
Stages régionaux Bretagne  
Gymnastes de haut niveau de 11 à 20 ans

- **SOINS** . au sein d'une équipe pluridisciplinaire (médecin, kiné, ostéopathe)
  - . essentiellement avec l'acupuncture
  - . aussi en allopathie exceptionnellement
  
- **PREVENTION**
  - . Informations des gyms du CLE et du Pôle, des gyms des stages régionaux et des entraîneurs
  - . Avec l'acupuncture
  - . Avec une initiation au qi gong, des séances de relaxation et de visualisation et des conseils diététiques
  - . Entretiens individuels avec les gymnastes 2 fois par an à l'occasion des bilans, et à la demande ou suivie situation

UN APRES-MIDI PAR SEMAINE au CLE  
UN APRES MIDI PAR MOIS AU POLE ESPOIR  
+ STAGES REGIONAUX ET COMPETITIONS

## 2) LA PRATIQUE

Resituer la pathologie rencontrée dans une approche globale du terrain et de la personnalité du sportif

■ Par exemple une atteinte de la cheville, surtout chronique, peut être mise en rapport (et donc traitée sur le fond comme telle) avec le plus souvent :

- >un problème lié au Foie et ses correspondances: imagination, colère, mouvement, cauchemars, relation avec le père, etc...
- >un problème d'enracinement ou de déracinement (qiao)
- >un problème de Rein, de confiance en soi et de volonté
- >une désorientation, un éparpillement (dai mai)

### **Intérêt de l'acupuncture en soins et prévention**

- se servir de la grille de lecture de la MTC pour le traitement de fond
- proposer une thérapeutique

- Traitant à la fois la forme et le fond
- Sans effets secondaires (mais pas forcément sans réactions...)
- Et bien sûr sans conséquences sur un contrôle en compétition

#### Un exemple : le traitement d'une tendinopathie :

On va piquer :

- Le ou les points douloureux (ashi, gâchettes) du MTM et/ou le point gâchette spécifique du muscle concerné
- Le point XI, de déblocage, principalement
- Le point JING, à l'extrémité du MTM
- Le point maître des muscles et des tendons (34VB)
- éventuellement le point de tonification du MP et le point de réunion des TM du membre
- Et bien sûr un traitement de fond individualisé et étiologique, si besoin, outre la correction du geste sportif fautif s'il existe et les traitements physiothérapeutiques, kinésithérapeutiques et ostéopathiques
- On peut aussi pour certaines douleurs tendinomusculaires utiliser des points dits barrières de Jean-Marc Kespi (cf l'article du Dr Gérard Guillaume dans GYM' Technic n°44)

Puncture en général superficielle unilatérale avec des aiguilles à usage unique (Marco Polo Tradition) 13 x 18

Fréquence des séances de une / semaine (patho récente au CLE) à une tous les 3 mois (Tnt de fond)

Meilleure efficacité de la séance hebdo sur l'aigu récent, mais possible à 1 par mois cependant, comme pratiqué au pôle espoir

Le traitement « sur le terrain » rend exceptionnel et difficile l'utilisation de moxas

### 3) REVUE SUR 4 SAISONS ( du 1<sup>er</sup> Août au 30 Juin) de 2002 à 2006

- 657 séances d'acupuncture pour 55 gymnastes au total (CLE + POLE + partenaires d'entraînement + stagiaires)
- Une moyenne de 20 séances par gym sur 4 ans pour ceux du CLE (de 1 à 29 globalement)
- 38 pathologies différentes traitées en prévention et en soins (acupuncture quasi exclusive)
- Une moyenne de 5 pathologies différentes par gym ( de 1 à 12 )

#### Pathologies traitées : nombre de gyms pour cette patho / moyenne du nombre de séances

- 24 tendinopathies et traumatismes de la cheville / 1 à 2 séances
- 22 tendinopathies des poignets (3 entorses) / 2 à 5 s. /maxi 12 pour 1 gym
- 18 tendinopathies de l'épaule / 1 à 4 s. / 7 pour 1 gym
- 17 lombalgies / 1 à 5 s. / 7 pour 1 gym
- 15 atteintes du genou (trauma, tendinite rotulienne, Osgood Schlater, 1 ostéochondrite) / 1 à 7 séances (7 pour 0.)
- 13 tendinopathies du coude (dont 3 épicondylites, 1 épitrochléite, 1 ostéochondrite) / 1 à 3 séances /maxi 10 pour 1 ostéochondrite
- 11 talalgies / 1 à 5 s. /maxi 11 pour 1 gym malgré bilan complet normal ( Dg Qiao)
- 11 cervicalgies ( contractures , torticolis) / 1 s. /4 pour 1 gym
- 10 tendinites d'Achille / 1 à 2 s

- 10 consultations pour fatigue / 1 à 7 s.
- 8 traumatismes des doigts / 1 à 5 s. (*pour entorse du pouce*)
- 8 consultations ORL (laryngite, angine, sinusite) / 1 à 2 s.
- 8 pour patho tendinomusculaire de la cuisse (quadriceps et enthésites des ischio avec pour 1 arrachement d'une partie du noyau d'ossification / 1 à 8 s. (*ischio*))
- 7 pour des problèmes de concentration et d'hyperactivité / 2 à 9 s.
- 7 pour manque d'audace et peur aux agrès aériens / 1 à 3 s
- 7 contractures des trapèzes / 1 à 3 séances
- 5 pour augmenter la souplesse (adducteurs et coude) / 5 à 10 s.
- 5 périostites (jambes et avant bras) / 1 à 2 s
- 5 affections du pied (traumatismes et 1 pb de sésamoïdes bipartites douloureux) / 1 à 2 s. / 14 pour les sésamoïdes
- 5 traumatismes des orteils : 1 à 3 s
- 4 consultations pour stress avant compétition / 5 à 8 s
- 3 pour raccourcir le délai de consolidation d'une fracture / 2 s
- 3 pour allergies / 2 à 9 s.
- 3 pour des verrues
- 2 consultations pour diminuer la nervosité / 1 séance
- 2 pour des deuils familiaux / 1 à 2 s.
- 2 pour dépression / 1 à 3
- 2 pour migraines (dt 1 ophtalmique) / 1 à 3 s
- 2 pour troubles du sommeil / 1 s
- 2 pour maldigestion / 1 s
- 1 pour asthme / 4 s
- 1 pour augmenter la tonicité musculaire / 8 s.
- 1 pour élongation abdominale
- 1 consultation pour contractures et élongations à répétition / 9 séances
- 1 pour traumatisme du sternum
- 1 trauma de la clavicule / 1 s.
- 1 pour stimulation de la croissance / 2 s.
- 1 pour somnambulisme / 2 s
- 1 pour épistaxis

## .OBSERVATIONS

points d'acu importants fréquemment utilisés :

- les points XI et JING
- les points ASHI
- le 34VB, point maître des muscles et des tendons / relation importante avec Foie
- le 5RN, pour compenser la forte sollicitation du qi des reins en entraînement intensif, et pour jouer sur la peur
- le 43VB, pour augmenter l'audace, en particulier sur les agrès aériens) / intérêt aussi dans ce cas du 5GI

remarques :

- les articulations les plus souvent atteintes sont bien sûr en relation avec la pratique de la gym et ses sollicitations mais aussi avec les organes les plus « pompés » par la pratique de haut niveau ( Cf relations articulations organes Ling Shu 71 et travaux de Christian Mouglalis)
- la pathologie rencontrée est majoritairement composée de tendinopathies, pour lesquelles il faut ressasser la nécessité de boire suffisamment et d'éviter l'excès de saveur acide ( attention aux yaourts+++ ) et de sucreries
- le suivi régulier en acu limite très notablement l'incidence des affections ORL liées à la baisse des défenses immunitaires induites par l'entraînement de haut niveau en renforçant Rn et F
- l'acupuncture qui agit vite sur des sportifs jeunes présentant es affections aiguës récentes sert facilement de test thérapeutique : si un problème résiste à 2 séances d'acu , il faut faire un bilan plus approfondi , avec imagerie
- 2 ostéochondrites quand même exceptionnelles , et plusieurs fractures sur agrès sont survenues en 2005 , année marquée par une faiblesse du Mouvement de l'Eau ( cf les travaux de rythmologie d'Alain Huchet et son article sur ce sujet précis dans Bai Hui )

#### **4)CONCLUSION**

- Une grille de lecture différente très riche sur le plan étiologique et pour la prévention des pathologies chroniques ou à répétition
- Un abord global et individualisé de toutes les dimensions de la pratique sportive intensive
- Des résultats souvent rapides, sans effets secondaires ni contre-indications, ni incidence du Tnt en compétition
- Une thérapeutique économique

# Mon expérience comme acupuncteur auprès des rugbymen.

**Henning STROM, (SAA).**

104 bd de la plage  
33120 ARCACHON

En 1995 je me suis installé à Arcachon après avoir exercé l'acupuncture en Bretagne pendant 18 ans. Comme il fallait créer une nouvelle clientèle, je fus ravi quand les dirigeants de l'équipe de Rugby à La Teste me proposèrent de m'occuper de leurs joueurs en me donnant une liberté totale quant à la méthode de soins. Pendant un an je les ai soignés pratiquement exclusivement par acupuncture, aussi bien pendant les matchs qui avaient lieu chez eux à La Teste qu'en dehors des matchs. Evidemment d'autres aiguilles servaient à suturer les plaies ouvertes. Les joueurs blessés de l'équipe adverse profitaient également de l'acupuncture à chaud pendant les matchs.

Quand j'ai commencé mon activité en août 1995 beaucoup de joueurs souffraient de séquelles de blessures de la saison précédente, et je venais les soigner le soir des entraînements surtout en août et septembre. Ensuite ils venaient dans mon cabinet. Aussi bien les joueurs traités que les dirigeants ont manifesté beaucoup de satisfaction, et au bout d'un an l'équipe était montée en première division.

Les principales affections étaient des traumatismes ou des séquelles de traumatismes, contusions, entorses, déchirures ou des conséquences de surmenage, algies diverses, contractures, tendinites, blocages d'articulations, périarthrites, hernies discales légères. Après un an j'avais dispensé 58 séances d'acupuncture à 34 joueurs, dont 25 allaient monter en première division. Sur ces 25 joueurs, 1 a été traité 5 fois, 1 : 4 fois, 3 : 3 fois, 7 : 2 fois et 13 ont été traités 1 fois.

Dans mes traitements j'ai souvent combiné une régulation d'un des 5 éléments (méthode enseignée par J.A. Lavier) avec des points locaux. En équilibrant l'élément perturbé selon les symptômes et le pouls, les résultats sont plus efficaces, ce que j'avais déjà constaté sur les grands malades en Réanimation quand j'étais attaché en acupuncture pendant 7 ans en Service de Réanimation à l'hôpital de Lorient.

Voici les principes de régulation des éléments : Chaque élément global *GI* varie selon la saison comme s'il contenait en lui les 5 éléments (appelés éléments intraélémentaires *i*). Comme l'homme contient en lui tout l'univers, ainsi chaque élément contient en lui les 5 éléments. Quand un élément est perturbé on peut déterminer la perturbation de sa composition interne et y remédier par acupuncture.

Concernant chaque élément global on peut considérer 4 syndromes réactionnels comme en oligothérapie : hyperréactif, dystonique (*yang*), hyporéactif, anergique (*yin*) correspondant aux syndromes *feng, jue, bi* et *wei*. Quand Eau *i* s'attaque au Feu *i* apparaît *feng*, quand Métal *i* s'attaque au Bois *i* apparaît *jue*, quand Métal *i* envahit Terre *i* apparaît *bi*, quand Eau *i* envahit Métal *i* apparaît *wei*.

Des exemples :

ML douleur derrière péroné d, mal à la crête iliaque après des efforts, a déjà fait des blocages derrière la cuisse g, tendance aux caries dentaires. Eau *GI* faible (pouls détendu à la position des coudes), *bi* de l'Eau, Métal *i* a envahi Terre *i* dans Eau *GI* : PO 5 disp pour chasser Métal *i* dans Eau *GI*, puis RA 9 tonif par 1 moxa pour tonifier Terre *i* dans Eau *GI*. Les points locaux sont VE 53,55,58,VB 34 disp à d.

SH anxieux de nature, cheville d raide, mal au-dessus du genou et au mollet d. Bois *GI* faible (pouls détendu à la position de la barrière gauche), *bi* du Bois, Métal *i* a envahi Terre *i* dans Bois *GI* : PO 11 disp pour chasser Métal *i* dans Bois *GI*, puis RA 1 tonif (1 moxa) pour tonifier Terre *i* dans Bois *GI*. En plus ES 33,VB 33, 34, VE 57,59 disp à d.



VJC reçoit un coup sur la nuque, près de la lipothymie, très pâle, désorienté, ne sait plus quelle est la fille qui l'accompagne. Bois *GI* faible, *bi* du Bois, Métal *i* a envahi Terre *i* dans Bois *GI* : PO 11 disp, puis RA 1 tonif (1 moxa) avec effet instantané.

VP coup dans le mollet g, bronchite mal soignée. Métal *GI* faible (pouls détendu à la position du pied droit), *bi* du Métal, Métal *i* a envahi Terre *i* dans Métal *GI* : PO 8 disp pour chasser Métal *i* dans Métal *GI*, puis RA 5 tonif (1 moxa) pour tonifier Terre *i* dans Métal *GI*. En plus VE 55,57,58,59 disp à g plus saignée.

LC coup sur le genou d à l'intérieur. Bois *GI* faible, *bi* du Bois, PO 11 disp, puis 1 moxa sur RA 1, en plus RA 9,10, FO 8, ES 34,35 disp à d.

CP tendinite d'Achille g, coude d bloqué. Eau *GI* faible, *bi* de l'Eau, Métal *i* a envahi Terre *i* dans Eau *GI* : RE 3 et 7 disp pour chasser Métal *i* de Terre *i* dans Eau *GI*, puis RE 2 moxa pour tonifier Feu *i* et par là Terre *i* dans Eau *GI*. En plus RE 4, VE 60,59 disp à g. Une autre séance 2 semaines après : PO 5 disp pour chasser Métal *i* dans Eau *G*, puis RA 9 tonif pour tonifier Terre *i* dans Eau *GI*. En plus RE 7,4, VE 60,59 disp à d côté contrelatéral.

LB mal à l'aine g. Eau *GI* faible (pouls détendu et petit à la position des coudes), *bi* et *wei* de l'Eau, Eau *i* a envahi Métal *i* et Métal *i* a envahi Terre *i* dans Eau *GI* : RE 3, 7 et 10 disp pour chasser Eau *i* de Métal *i* et Métal *i* de Terre *i* dans Eau *GI*, puis RE 2 et 3 tonif (1 moxa) pour tonifier Feu *i* et Terre *i* dans Eau *GI*. En plus FO 8 et 10 disp à g.

GP mal au genou d depuis 6 mois, problèmes intestinaux. Bois *GI* faible, *bi* du Bois : PO 11 disp, puis RA 1 tonif. En plus VE 53 et VB 34 d aiguilles chaudes et ES 35 d disp.

CY tendinite d'adducteur d sans traumatisme, mal au genou d. Bois *GI* faible, *bi* et *wei* du Bois, Eau *i* a envahi Métal *i* et Métal *i* a envahi Terre *i* dans Bois *GI* : FO 3,4 et 8 disp pour chasser Eau *i* de Métal *i* et Métal *i* de Terre *i* dans Bois *GI*, puis FO 2 et 3 tonif pour tonifier Feu *i* et Terre *i* dans Bois *GI*. En plus VB 34, ES 35, FO 10 disp à d.

CF hématome de cuisse d. Bois *GI* faible, *bi* et *wei* du Bois : FO 3,4 et 8 disp, puis FO 2 et 3 tonif. En plus VB 31,33, ES 32,33,34 disp à d, plus saignée de ces 3 derniers points.

On peut penser que tout le monde ait été content de ces résultats, mais nous vivons dans un bas monde. Un acupuncteur, Danois en plus, non initié au Rugby, qui habite Arcachon mais qui s'occupe de l'équipe de La Teste, qui diminue la consommation des autres méthodes médicales, ce n'est pas évident ! Qu'on l'encadre un peu ! Une commission médicale avec d'autres médecins est créée l'année suivante, j'ai été sollicité pour faire un exposé en novembre 1996 dont le titre était : « Place de l'acupuncture chez nos joueurs de Rugby et modes d'action de l'acupuncture ». Tout le monde a compris que la méthode était idéale mais trop dérangeante, dans le microcosme La Teste comme dans le macrocosme la France, et j'ai vite compris que mon aventure comme acupuncteur en Rugby était terminée.



Fédération des Médecins Acupuncteurs  
Pour leur Formation Médicale Continue

Commission Communication

A l'attention de : Docteur Christian Mouglalis, Président faformec

Le 14 novembre 2005

Objet : Autorisation de publication d'une photographie ou d'une séquence filmée

Je soussigné, \_\_\_\_\_, autorise par la présente Docteur Christian Mouglalis à diffuser la (les) photographie(s), ou bien les séquences filmées sur lesquelles je figure et qui auront été prises à Lyon durant le congrès national des médecins acupuncteurs du 18 au 20 Novembre 2005,

(rayer d'un trait horizontal les propositions suivantes non désirées)

- Proposition 1 : en vue de les mettre en ligne à la disposition de toute personne qui viendra se connecter sur le site internet désigné à l'adresse :

<http://www.acupuncture-medic.com>

- Proposition 2 : en vue de les diffuser sur support DVDROM

Valable pour une durée indéterminée, cette autorisation pourra être révoquée à tout moment.

La présente autorisation est personnelle et incessible, et ne s'applique qu'au(x) support(s) explicitement mentionné(s).

Fait le

A

Signature et tampon

PS : Faire une photocopie de cette page, et retourner l'Original de l'autorisation.

# **Signification en terme énergétique du syndrome inflammatoire chronique du sportif de haut niveau.**

**MOUGLALIS Christian (FMC-RDAO)**

1 Place Delorme  
44000 NANTES

## **Mots clés :**

Pratique sportive intensive ;Inflammation ;Immunité ;Moelle osseuse ;Principe vital (Jing) ;Energie (Qi) ;Organe fonction « rein » ;Organe fonction « rate » ;Organe fonction « foie »

## **Résumé :**

**L'étude de S.Bermon et P.Philip montre que la pratique sportive intensive entraîne une diminution de l'immunité par une altération de la moelle osseuse (diminution des progéniteurs hématopoïétiques) ayant pour conséquence une plus grande fréquence des infections ORL.**

**L'acupuncture fournit un cadre d'interprétation de ce processus en montrant que l'effort intensif peut dans certains cas entretenir la vitalité mais dans d'autre cas créer une rupture. Si Jing (le principe vital) engendre Qi (l'énergie), Qi (l'énergie) retourne à Jing (le principe vital). Le cercle vicieux de l'inflammation chronique correspond à la rupture de ce cycle.**

**Tous les organes fonctions sont concernés dans ce processus mais plus particulièrement l'organe fonction « rein », l'organe fonction « rate » et l'organe fonction « foie ». C'est à partir d'une analyse diagnostique précise des symptômes que l'on définira une stratégie thérapeutique. L'acupuncture peut se révéler précieuse aussi bien dans la prévention que dans le traitement.**

## **Signification en terme énergétique du syndrome inflammatoire chronique du sportif de haut niveau.**

Cette communication fait suite à un travail entamé il y a près d'un an avec le docteur Riaud et moi-même. Elle s'appuie sur un article paru dans la revue SPORT-MED', revue pratique de rééducation et médecine du sport (mai 2004, n° 162) et sur nos expériences cliniques.

Le docteur Riaud est attaché des hôpitaux en médecine et traumatologie du sport et est également médecin du club de football du FC NANTES.

Quant à moi j'exerce l'acupuncture depuis près de trente ans et suit bien évidemment des sportifs à mon cabinet.

Dans un premier temps nous commenterons l'article de la revue Sport-Med' puis nous l'interpréterons à l'aide de la méthodologie acupuncturale et enfin nous donnerons quelques pistes thérapeutiques.

### **« Progéniteurs hématopoïétiques et pratique sportive intensive : cas du triathlon, cyclisme, Water-polo et football »**

**S.Bermon : inspection médicale des sportifs. Monaco.**

**P.Philip : explorations fonctionnelles et tissulaires. Hôpital Pasteur-Nice.**

#### Introduction : deux tendances

Un entraînement physique d'intensité modérée (trois à cinq séances hebdomadaires de 30 à 60 minutes à une intensité de 40 à 60 % de VO2 max. pendant plusieurs mois) réduit de moitié le nombre de jours avec une infection.

Un entraînement plus intensif (supérieur à cinq séances comme précédemment) donne des résultats expérimentaux mitigés :

- l'activité cytolytique des cellules Natural Killer semble accrue
- la fonction de phagocytose des polynucléaires neutrophiles est largement réprimée expliquant la survenue fréquente d'infections de la sphère ORL en « période d'affûtage »

Le retentissement différencié de l'entraînement physique sur la survenue des infections ORL obéit à une « courbe en J » Watson et Meiklejohn (2001). L'entraînement intensif pourrait perturber la leucopoïèse dans ses stades médullaires les plus précoces et expliquer la leucopénie retrouvée.

#### Deux essais contrôlés (des mêmes auteurs en 2003) :

Le premier avec des triathlètes de bon niveau.

Le deuxième concerne des sportifs de haut niveau pratiquant le cyclisme, le football, le water- polo.

#### Résultats :

Premier essai : les triathlètes ont présenté une leucopénie de repos modérée non retrouvée dans le groupe témoin. Elle est associée à une réduction significative du nombre de cellules CD34 dans le sang circulant (pro géniteurs hématopoïétiques : cellules immunitaires exprimant le facteur de surface CD34).

Deuxième essai : les cyclistes, les joueurs de water- polo et de football ont également des valeurs circulantes de cellules CD34 inférieures à celles des sujets sédentaires.

De plus tous les sportifs présentaient des valeurs de leucocytes neutrophiles et de lymphocytes inférieures à celles des sujets sédentaires.

#### Discussion :

Ces études confirment l'existence d'une leucopénie retrouvée chez des sportifs pratiquant des sports aussi variés que le cyclisme, le water polo, le football et le triathlon. Cela confirme les travaux sur la leucopénie, la neutropénie et la lymphopénie d'une part chez les cyclistes (Delesesve et al.2000) et chez les marathoniens (Bain et al. 2000).

Les valeurs basses de cellules CD34 associées à ces phénomènes hématologiques sont retrouvées chez tous les sportifs. Ces chiffres sont positivement corrélés à ceux des concentrations de leucocytes dans le sang circulant.

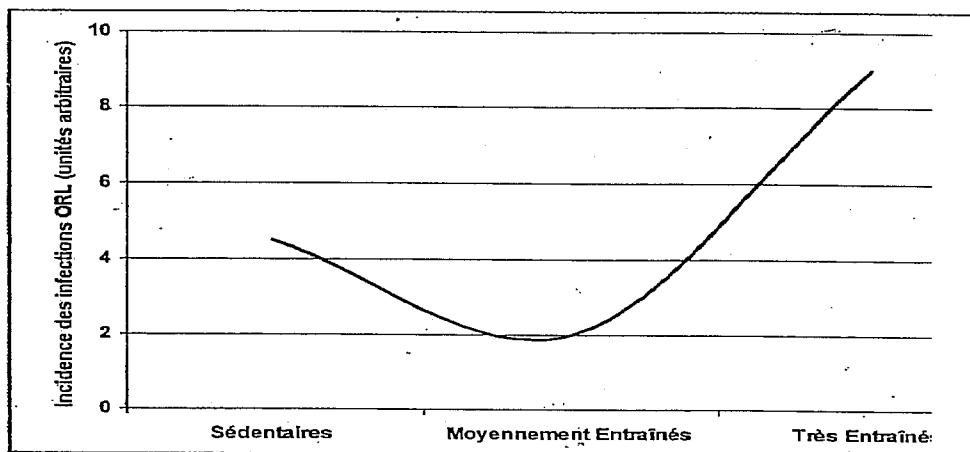
Ces résultats pourraient donc expliquer les augmentations d'infections ORL.

#### Trois hypothèses possibles :

- la pratique sportive réprime la leucopoïèse à l'étage médullaire lors de ses étapes les plus précoces.
- l'entraînement entrave la mobilité dans le sang périphérique des progéniteurs hématopoïétiques
- les processus de dommage-réparation secondaires à la pratique sportive induisent une surconsommation des cellules CD34. Les travaux d'Orlic, Kobling et Estrov (2003) sur le cœur ou le foie valident cette hypothèse de réparation tissulaire à partir des cellules souches hématopoïétiques. Ceci est confirmé quel que soit le sport.

À partir de cette étude on comprend mieux la fragilité possible des sportifs de haut niveau ou tout simplement de personnes ayant un entraînement physique intensif défini comme ci-dessus. Si l'on constate l'augmentation d'infections O.R.L., par extension et par observation clinique, on peut se rendre compte de la présence d'inflammation chronique touchant non seulement la sphère respiratoire mais aussi digestive et bien sûr musculaire et tendineuse pour ne citer que les principales.

L'agression tissulaire constitue le processus initial de l'inflammation pourrait-on dire de base chez le sportif (l'entraînement intensif, la fréquence des traumatismes, la tension psychologique... en sont les vecteurs). La sécrétion de différentes substances (prostaglandines, leucotriènes, facteur P, cytokines...) générée par l'inflammation va solliciter la réponse immunitaire. Dans le meilleur des cas l'inflammation et ou l'infection sont réduites. Comme nous l'avons vu précédemment la réponse immunitaire est insuffisante et alors on entre dans la chronicité ou dans la répétition.



Incidence des infections ORL, selon le niveau d'activité physique.

#### Intérêt de l'acupuncture

Avant de préciser cela, soulignons que la littérature concernant sport et acupuncture est très pauvre pour ne pas dire inexistante.

L'intérêt de l'acupuncture réside à trois niveaux : physiologique, diagnostique, thérapeutique.

L'intérêt physiologique consiste à se poser la question : comment interpréter en termes empruntés à la physiologie acupuncturale le syndrome inflammatoire possiblement entretenu dans la chronicité par la baisse de la réponse immunitaire chez le sportif.

Souvenons-nous rapidement que la production des principales cellules immunitaires, les lymphocytes, est confiée à la moelle osseuse. On en distingue deux classes principales : les lymphocytes T, effecteurs de l'immunité cellulaire (transférable par des cellules) et les lymphocytes B, effecteurs de l'immunité humorale (transférable par les anticorps du sérum). Après leur production ces cellules se

concentrent dans les ganglions lymphatiques et dans la rate, sans oublier les plaques de Peyer, logées dans la paroi du tube digestif, le site le plus infecté de l'organisme.

Une autre famille de cellules, les macrophages, va aussi concourir à la réponse immunitaire en présentant après phagocytose les antigènes aux lymphocytes.

Eux aussi proviennent de cellules souches de la moelle osseuse. Quant à la rate elle joue un rôle proche de celui des ganglions lymphatiques : organiser la coopération des cellules de l'immunité. Si, comme on l'a vu précédemment, la pratique sportive intensive réprime la leucopoïèse à l'étage médullaire, cela signifie en terme d'acupuncture que l'organe fonction Reins, réservoir de la vitalité, Jing, se trouve très sollicité par l'effort intensif. Si le principe vital, Jing, dans les organes fonction, nourrit leurs principe organisateur Shen, dans les « réceptacles à l'extraordinaire pérennité » Qi Heng Zhi Fu, il transforme les qualités et les capacités du terrain physique et psychique. C'est ainsi que l'on peut comprendre l'atteinte de Sui « les moelles » qui comme nous le savons est une notion bien plus vaste que la moelle osseuse mais qui néanmoins l'englobe. Les os, Gu, font aussi partie des « réceptacles à l'extraordinaire pérennité », ils protègent l'ensemble du « cerveau et des moelles » et sont aussi associés à l'organe fonction Reins (Su Wen 10).

Ainsi Su Wen 34 énonce : « le rein est eau, il vivifie les os. Si le rein est improductif, les moelles ne peuvent remplir les os ».

La sollicitation de l'organe fonction reins chez le sportif est donc à l'origine d'une diminution de la leucopoïèse à l'étage médullaire. « La moelle » est avec l'os et plus encore que lui le lieu de mise en réserve du principe vital, Jing.

Un autre organe fonction intervient aussi au niveau de la fonction médullaire, c'est l'organe fonction Rate. Ainsi l'estomac et les intestins absorbent les liquides alimentaires et les transmettent à l'organe fonction Rate. Cet organe fonction fait monter les liquides dans toutes les directions, du centre vers la périphérie, en direction de l'organe fonction Poumons et de toute la peau. Dans cette « montée des nuages » comme le dit Jean-Marc Eyssalet, les espaces interstitiels sont irrigués, les os, les moelles, le système nerveux reçoivent l'essence des liquides (Jing Shui). Donc une atteinte de l'organe fonction Rate retentira sur la fonction médullaire mais aussi comme on l'a vu sur la coopération des cellules de l'immunité. Su Wen 61 : « les reins sont l'arrivée au Yin, l'arrivée au Yin, c'est l'abondance de l'eau » et plus loin : « les reins sont un viscère femelle, le souffle de la terre (rate) monte et se relie aux reins où sont engendrés les humeurs et les liquides. »

Quant à l'organe fonction foie, s'il n'est pas directement impliqué au niveau de la moelle osseuse, il l'est directement au niveau de la mise en mouvement des énergies aussi bien à l'interne (sang) qu'à l'externe (muscles), à la défense (thermorégulation, coagulation sanguine) et à l'attaque (réaction immunitaire, allergie...). Toute la dynamique musculaire et tendineuse fait comme nous le savons référence à l'énergie Wei qui contracte des relations particulières avec les reins Yang et avec l'organe fonction foie. Cette énergie qui naît au réchauffeur inférieur, se diffuse par nappes en expansion et en rétraction alternantes suivant le rythme jour-nuit, le jour à partir des méridiens tendino-musculaires elle conditionne l'ouverture et la fermeture des pores de la peau, la motricité et la sensibilité, ainsi qu'un temps sur quatre dans la profondeur elle assure la qualité des surfaces internes des grandes cavités du tronc, la nuit elle réassure la défense profonde des organes. Sa relation avec la fraction Jin des liquides organiques nous fait entrevoir son importance dans la lubrification des mesos et des fascias des grandes cavités thoracique et abdominale, des muqueuses périorificielles et dans le refroidissement et la défense externe par la transpiration. Nous mesurons ainsi l'importance qu'elle peut avoir dans les phénomènes inflammatoires aussi bien à l'externe qu'à l'interne.

Pour résumer on peut dire que la pratique sportive intensive, dans un premier temps va solliciter la vitalité, le principe vital (Jing) thésaurisé dans l'organe fonction rein pour nourrir le Qi (énergie) : Su Wen 5-Jing shi Qi –« le principe vital nourrit le souffle ».

L'aspect Wei du Qi, véhiculé par les reins Yang et l'organe fonction foie sera particulièrement sollicité tant au niveau de la demande musculaire qu'au niveau du désir à bien faire et à obtenir les résultats attendus. Cette première étape constitue si l'on peut dire une sorte d'état inflammatoire asymptotique de base du à cette mobilisation intense aussi bien à l'externe qu'à l'interne, physique comme psychique de l'énergie Wei.

Dans un second temps et dans le meilleur des cas : Su Wen 5-Qi gui Jing-« le souffle retourne au principe vital », cela signifie que l'abondance des souffles, des énergies tirées des efforts accomplis



retourne à l'organe fonction reins , s'y fixe après s'être transformée en principe vital. Le sportif est en bonne santé et même retire de sa pratique un surplus de vitalité. Dans le cas qui nous occupe, « le souffle ne retourne pas au principe vital » et le sportif puise un peu plus dans ses réserves, c'est-à-dire dans le principe vital de l'organe fonction reins. Alors la moelle osseuse, associé à l'organe fonction reins, dépositaire du principe vital, peut se trouver affaiblie et l'immunité sera défaillante. Un état de surchauffe (échappement de yang) se produit et l'inflammation au départ asymptomatique va se traduire par des symptômes inflammatoires ou infectieux chroniques ou à répétition. Un entraînement inadapté, une répétition trop intense et trop fréquente des efforts, une mauvaise diététique, une tension psychique trop grande... sont autant d'éléments qui participent à ce processus.

#### Intérêt diagnostique :

L'acupuncture dont la spécificité et l'originalité reposent sur l'absence de séparation entre le plan du corps (wu zang), les émotions (wu zhi) et les instances psychiques (ben shen), fournit un support d'analyse clinique des symptômes incomparable.

Dans les cas qui nous occupe, à savoir de la pratique sportive intensive, il peut se révéler extrêmement précieux d'établir une relation précise entre des symptômes physiques invalidants, un état psychologique émotionnel et même des conflits psychiques actifs.

Devant des symptômes musculaires et tendineux à répétition il peut être intéressant de s'enquérir non seulement du fonctionnement hépatobiliaire mais aussi d'évaluer comment l'agressivité, souvent nécessaire au sportif en compétition, peut devenir un obstacle au but proposé ou même à l'inverse comment l'absence d'agressivité peut entraver la motivation . Il peut aussi être intéressant dans ce cas d'aborder les modalités de la relation paternelle . L'examen du pouls, de la langue préciseront si l'organe fonction foie a besoin d'être aidé.

Le processus de l'anticipation peut devenir bloquant. Comme on dit, il faut aborder match après match, compétition après compétition, la difficulté à être dans le moment présent handicape le sportif et limite ses performances. Il faut aider l'organe fonction coeur. Un pouls rapide et ample, le bout de la langue rouge le confirmeront.

Une fatigue importante, des lombalgies, des inflammations à répétition (O.R.L. ou autres), une volonté trop forte d'y arriver, un pouls profond, en pierre, ou profond et lent ou encore fin et rapide, une langue globalement mince et rouge ou pâle et aplatie, signe une obstruction du Qi de l'organe fonction reins. Le dialogue avec la peur, la peur de ne pas y arriver dont découle une mobilisation trop en force de la vitalité est à questionner.

La rationalisation, la mentalisation dont on sait l'importance dans le sport peuvent parfois s'avérer excessives , l'organe fonction rate doit être désobstrué. Des ballonnements, un pouls changeant, c'est-à-dire lent qui peut présenter des arrêts réguliers, une langue épaisse le précisent.

Une difficulté à se reposer, à s'abandonner pour se ressourcer, des problèmes respiratoires ou intestinaux, des difficultés de sommeil, une tendance à s'isoler et à se couper des autres, une relation maternelle difficile orienteront vers l'organe fonction poumon.

Ce rapide survol permet d'entrevoir à quel point la finesse et la précision du diagnostic peut cerner au plus près un processus général dans lequel la séparation entre des symptômes physiques, émotionnels et psychiques est impossible.

Dans le contexte qui nous occupe, c'est-à-dire la pratique sportive intensive, il est évident que le mécanisme premier est l'atteinte du Qi de l'organe fonction reins. Comme des facteurs constitutionnels ou des maladies chroniques, le surmenage physique altère l'organe fonction reins. Comme symptômes on aura aussi bien ceux du vide des reins Yang que ceux du vide des reins Yin. Le vide des reins Yang se caractérisera préférentiellement par : froid aux membres inférieurs et surtout aux pieds, lombagos chroniques et récidivants... et surtout une langue pâle et aplatie sans force et un pouls profond et lent. Cela affectera les autres organes fonction tels que l'organe fonction rate et l'organe fonction coeur.

Le vide des reins Yin présente aussi des douleurs lombaires et une faiblesse de membres inférieurs mais aussi des vertiges, des bourdonnements, insomnie, transpiration et surtout un pouls fin et

toujours un peu rapide, une langue mince et rouge sans enduit. Ce vide des reins Yin est en relation étroite avec les organes fonction foie, coeur et poumon.

Cette déficience de Yin crée facilement du feu qui brûle le Yin des poumons et entraîne également un vide du Yin du foie à l'origine d'un dégagement de yang du foie. Ces deux mécanismes concourent au processus inflammatoire chronique des voies respiratoires et autres.

#### Intérêt thérapeutique :

En fonction de ce qui a été dit précédemment l'axe principal de traitement par acupuncture n'est pas très compliqué. Nous en esquisserons juste les grandes lignes :

-Tonification du Qi des reins : shen shu (23 V) – jing men (25VB) – fu liu (7Rn)

-si le vide de Yang des reins domine : ming men (4JM) – qi hai (6VC) , aiguille ou en moxa.

-si le vide de Yin des reins domine : tai xi (3Rn) – yin gu (10Rn)

-nous ajouterons un point qui nous semble très important pour désobstruer l'organe fonction reins, notamment quand il y a saturation tant physique que psychique des efforts, c'est le point Xi de l'organe fonction reins : shui quan (5Rn)

Tonification du Jing et des « moelles » : la qualité de l'entraînement (nous savons l'importance des préparateurs physiques), l'importance de la diététique, les temps de récupération (utilisation de bain en eau glacée) et les exercices de relâchement, d'abandon (beaucoup de sportifs ont maintenant recours au yoga, à la sophrologie...) sont fondamentaux.

Outre ce qu'on a déjà dit précédemment, en acupuncture on peut proposer en plus :

-xuan zhong (39VB) : point Hui de réunion des moelles.

-nao hu (17DM) – bai hui (20DM) -mer des moelles.

Tonification du Yin du Foie : tai chong (3F) – qu quan (8F) – zhong du (6F), ce point XI, de désobstruction, permettra une régularisation de la tension musculaire et psychique.

Dispersion du Yang du foie : xiang jian (2F) – feng chi (20VB) – yang ling quan (34VB)

Tonification du Yin des Poumons : zhong fu (1P) – fei shu (13V) – shu fu (27Rn)

Dispersion de la chaleur au niveau des Poumons : yu ji (10P) – yang xi (5GI) – qu chi (11GI)

Tonification et désobstruction de la Rate : da du (2Rt) – tai bai (3Rt) – di ji (8Rt) – pi shu (2OV) – zu san li (36E)

Au total ce sont des propositions assez classiques. La précision de l'analyse des symptômes et le génie des points donneront bien sûr d'autres solutions de puncture. Retenons une donnée essentielle, c'est la rigueur de l'analyse physiopathologique.

#### Conclusion

*J'aime le sport et les sportifs. Malgré les affaires de dopage et les problèmes d'argent le sport de haut niveau demande une telle exigence qu'il attire le respect. Les témoignages de certains sportifs montrent que leur discipline peut-être vécue comme une véritable initiation. Toujours aux limites de leur capacité physique, émotionnelle et psychique, ils apprennent non seulement à les dépasser, comme on le dit couramment, mais surtout à les écouter. Comme on l'a vu, ils prennent des risques et sont soumis à ce syndrome inflammatoire chronique.*

*Si elle est reconnue, l'acupuncture n'est pas utilisée comme elle devrait. On l'envisage souvent d'un point de vue restrictif. Que ce soit dans la prévention ou dans le traitement curatif, elle se révèle très précieuse. Encore une fois, une analyse physiopathologique rigoureuse est nécessaire, l'efficacité en dépend. Les études concernant le sport et l'acupuncture sont quasi inexistantes, souhaitons que cela change.*

## Bibliographie

Revue Sport-Med' (Revue pratique de rééducation et médecine du sport) - Mai 2004 - N°162  
« Progéniteurs hématopoïétiques et pratique sportive intensive : cas du triathlon, cyclisme, Water-polo et football » S.Bermon et P.Philip

Eyssalet JM - Les cinq chemins du clair et de l'obscur Paris - Editions Guy Trédaniel - 1988

Eyssalet JM, Guillaume G, Mach C – Diététique énergétique et médecine chinoise - Edition Présence - 1984

Guillaume G, Mach C – Dictionnaire des points d'acupuncture – Collection La Tisserande - Trédaniel - 1995

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT.

David ALIMI (GLEM)  
8 rue de Budapest, 94140 ALFORTVILLE  
. [alimi@club-internet.fr](mailto:alimi@club-internet.fr)

La plus part des techniques sportives utilise des programmes moteurs primaires. Ils sont génétiquement construits, mais suscités par l'acquisition.

Cette motricité fonctionnelle existante est liée à un invariant sur terre : la gravité.

Dans la plus part des activités sportives, il y a renforcement des programmes posturaux primaires (ex : tirs, course de vitesse)

D'autres activités sportives construisent leur technique de toute pièce. Pour ce faire, il faut « programmer sur le jeu des claviers moteurs spinaux une mélodie cinétique nouvelle, non encore inscrite dans les modules câblés du système » (Paillard, 1960). Ceci grâce à la notion de plasticité (capacité à modifier sa structure de connectivité) qui permet de créer des sous ensembles neuronaux, capables de produire des comportements nouveaux.

Pour organiser la motricité, le Système Nerveux (S.N.) doit remplir un certain nombre de missions :

- Préparer le mouvement (énergie, tonus, systèmes sensoriels)
- Construire les séquences motrices adéquates
- Etablir et mémoriser les stratégies de réponses interchangeables
- Paramétrer chaque scène en exécutant une espèce d'image du geste
- Pour, enfin, réguler l'exécution du mouvement

Finalement, s'adapter en permanence au plus juste, au plus prêt, au mieux, représente des challenges majeurs du S.N. qui l'obligent à synchroniser constamment les machines homéostatiques, cybernétiques et thermodynamiques.



**Xème Congrès National de la  
FAFORMEC  
TOULOUSE  
24 à 25 Novembre 2006**

**NEUROPHYSIOLOGIE DE  
L'ADAPTATION A L'EFFORT**

**Dr David ALLMI  
Neurophysiologiste - Paris**

FAFORMEC Toulouse Nov. 2006  
Copyright D. Alimi



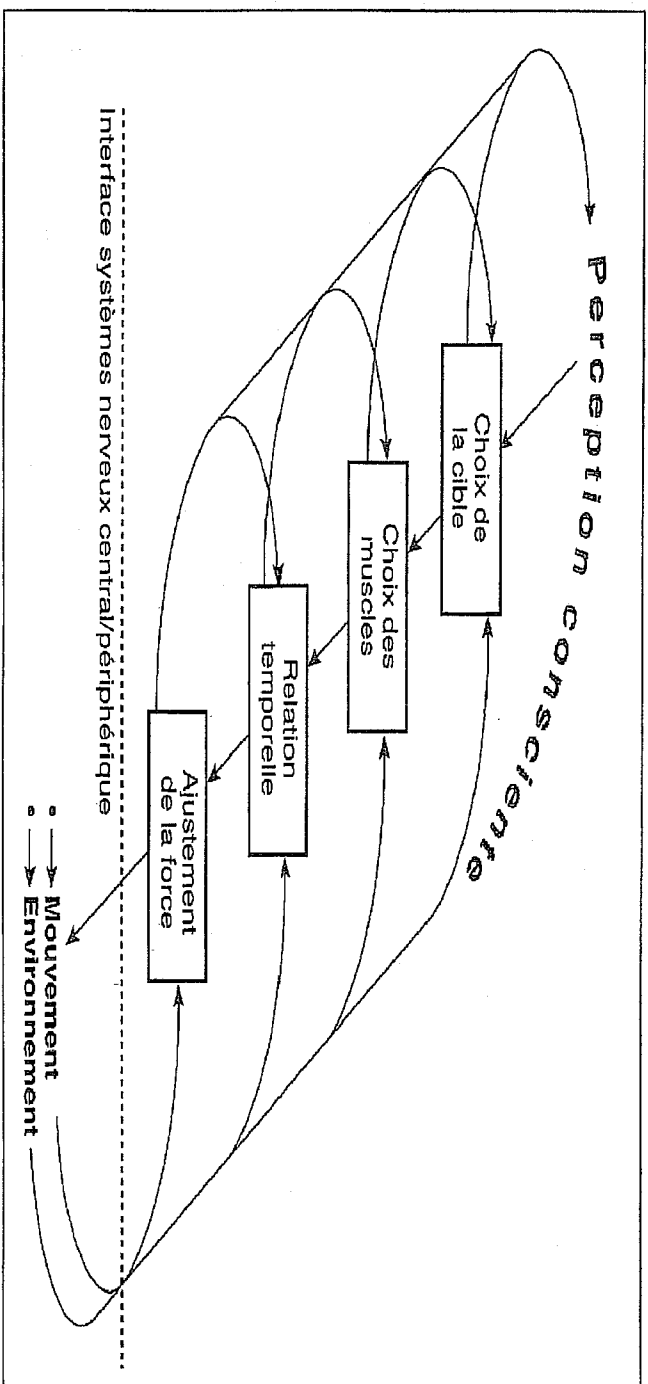


# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



- La plupart des techniques sportives utilise des programmes moteurs primaires
  - Qui sont génétiquement construits
  - Et qui se mettent en place en premier
  - Mais qui sont suscités par l'acquisition
    - Qui va favoriser des habilités nouvelles :
      - Que ce soit en milieu stable (sol fixé par exemple)
      - Ou changeant (rivière par exemple)
- Cette motricité fonctionnelle existante est liée à un invariant sur terre : la gravité

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

## Modèle théorique d'un programme moteur (adaptation du schéma de Mekay, 1980)

Un programme est une organisation destinée à élaborer une commande grâce aux réseaux internes du système nerveux, tout en ayant la possibilité de prendre en considération les informations qu'on lui délivre.



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

- **D'autres activités sportives construisent leur technique de toute pièce**
  - Grâce à la notion de plasticité
  - Qui permet de créer des sous ensembles neuronaux
  - Capables de produire des comportements nouveaux





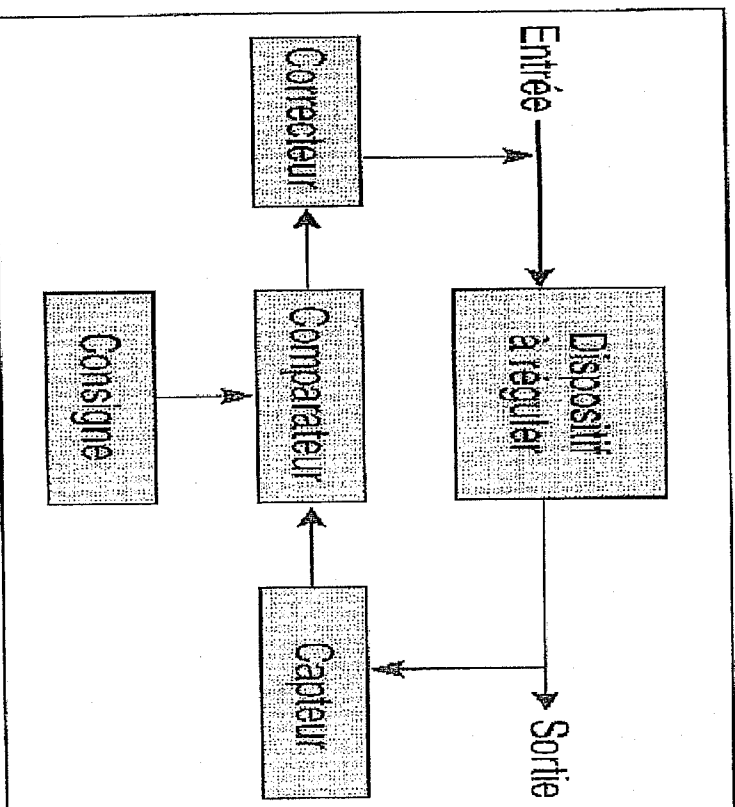


# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



- 3 problèmes se posent au Système Nerveux d'un sujet confronté à une activité sportive
  - Ou bien améliorer le fonctionnement de circuits nerveux existants
  - Ou bien transformer leur déroulement habituel
  - Ou bien créer de nouveaux modules nerveux intégrés, pour l'émergence de comportements originaux

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



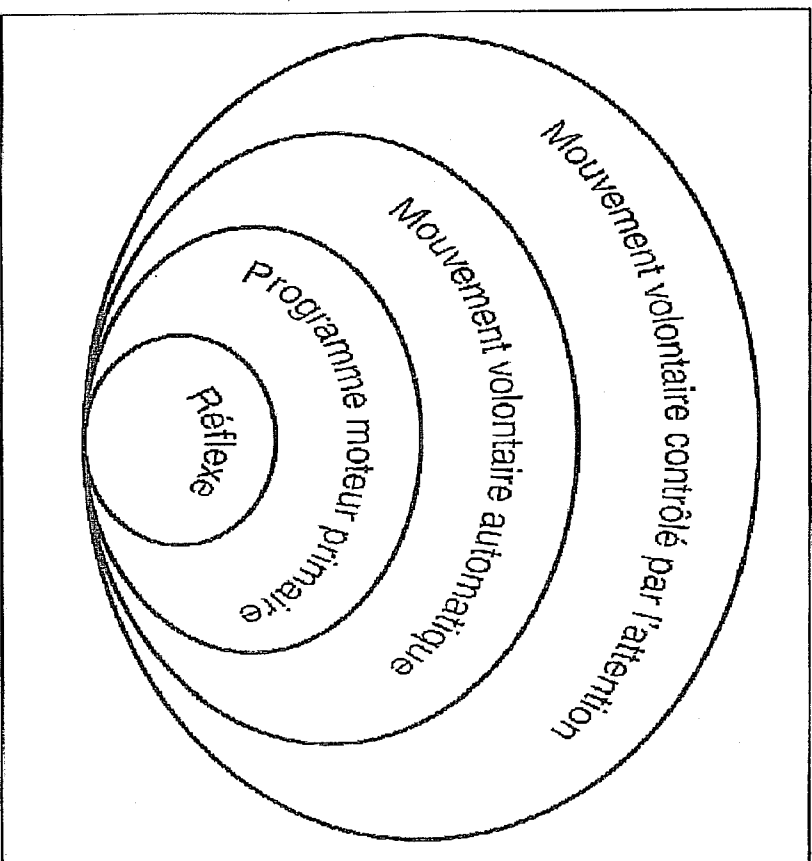
## Principe général de la rétroaction

Un signal est prélevé à la sortie du dispositif à réguler et comparé à une valeur de consigne afin d'indiquer à un mécanisme correcteur de faire varier la valeur de l'entrée.

In Mouvements et Cerveau. C. Collet.. DeBoeck Université

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université



---

## **Notion de performance motrice intégrée**

Les niveaux d'organisation du système nerveux central sont hiérarchisés en fonction de la complexité de leur organisation. Chacun d'eux garde sous son contrôle une famille de mouvements. L'ensemble ne fonctionne pas de manière séparée, mais comme une totalité organisée. Chaque niveau fait partie intégrante des étages supérieurs.



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

- La performance exige la convergence de 2 processus :
  - Thermodynamique et
  - Informatique
- L'intégration dans l'environnement nécessite la synchronisation de 2 systèmes en interdépendance :





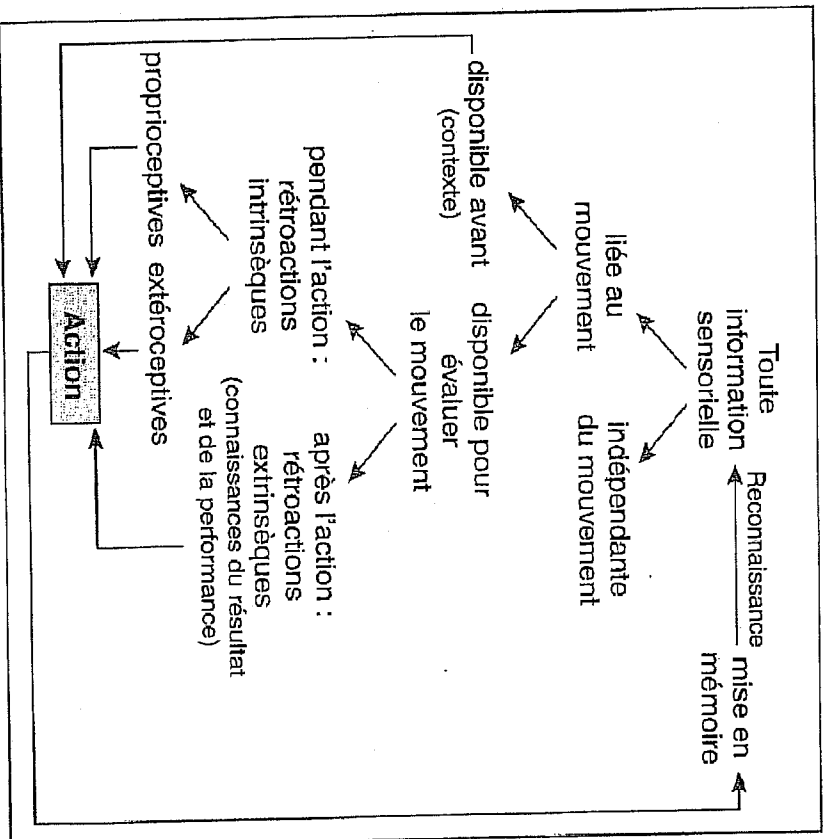
# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



- Le cybernétique :
  - Qui doit syntoniser le traitement des informations issues du corps (proprioceptives, intéroceptives) et de l'environnement (extéroceptives)
- Le thermodynamique :
  - Qui, en retour doit l'alimenter, par la métabolisation de molécules riches en énergie

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

In Mouvements et Cerveau. C. Collet., DeBoeck Université



## Les informations sensorielles disponibles pour le contrôle du mouvement

Les informations en retour ont une utilité permanente pour le contrôle du mouvement. Elles sont utilisées avant l'exécution pour évaluer le contexte général de l'action. Elles peuvent permettre l'ajustement, d'un ou de plusieurs des paramètres du mouvement, au cours de sa réalisation. Elles sont utilisées après l'action, pour renforcer la mémoire de reconnaissance ou pour la modifier.

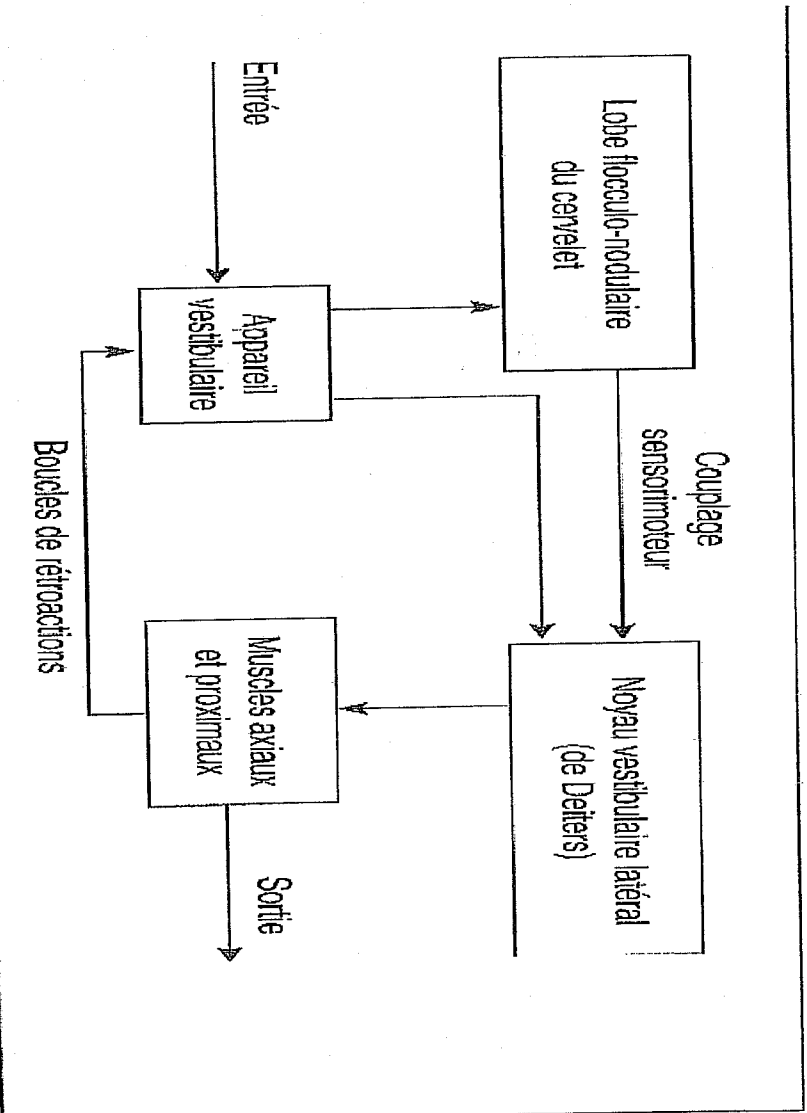


# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

- **Enfinement** : la pratique sportive impose au S.N. de
  - Commander et réguler les machines thermodynamique et cybernétique
  - Construire la motricité du sujet (en intégrant motricité primaire et acquise dans des savoir-faire complexes (en exécutant une espèce d'image du geste par l'intégration des informations sensibles et sensorielles)
  - Contrôler la commande des muscles qui exécutent le mouvement et de ceux qui fournissent les points d'appui nécessaires
  - Ajuster la motricité en fonction du contexte (pratique ouverte ou fermée)



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



**Organisation sensorimotrice ajustant le tonus musculaire**  
Le couplage sensorimoteur entre le cervelet et le noyau de Deiters. Le soutien du corps est assuré à partir des corrections de l'activité musculaire tonique.

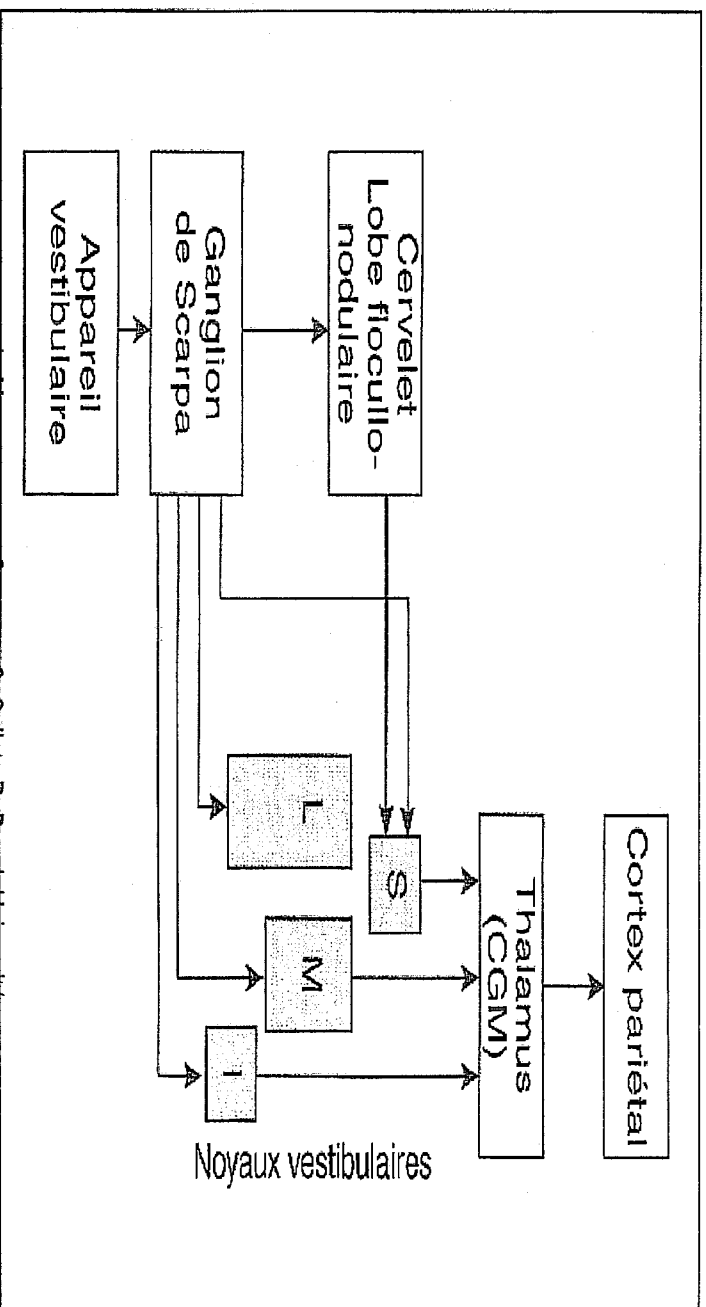
In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

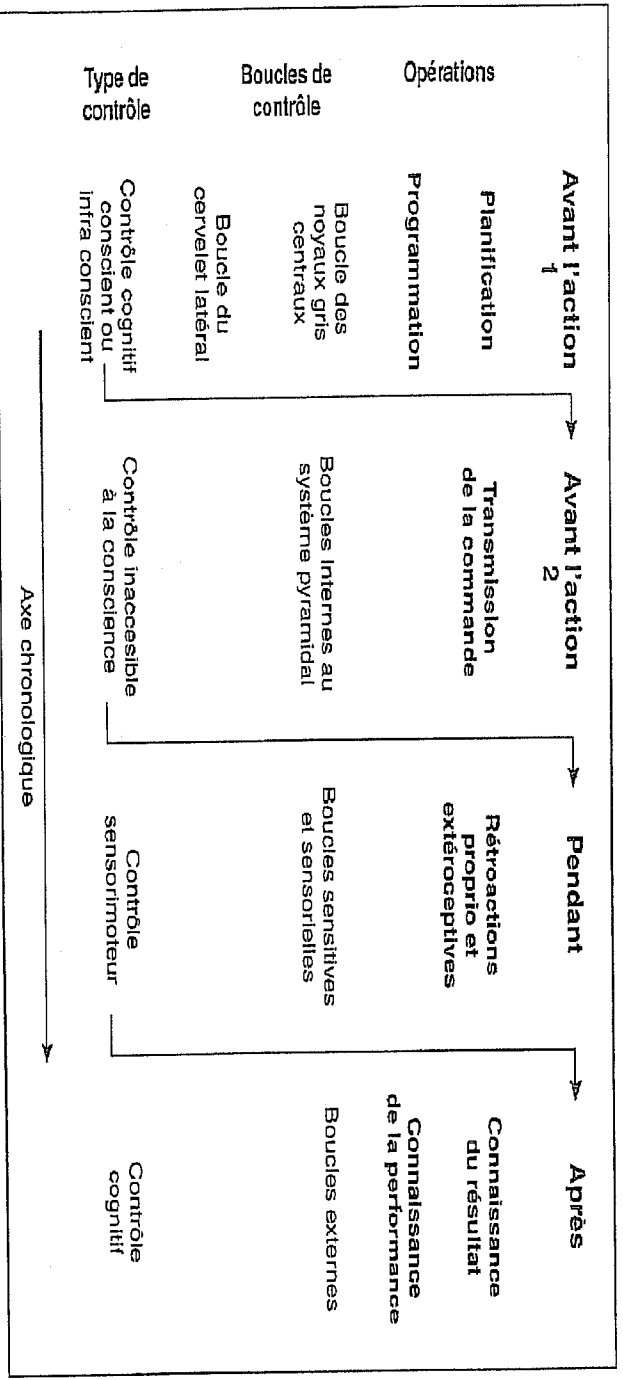
## Organisation de la perception posturale consciente

Les informations issues de l'oreille interne sont codées par modulation de la fréquence des potentiels d'action et transmises à plusieurs centres d'intégration successifs : noyaux vestibulaires, corps genouillé médian du thalamus (CGM) et enfin cortex pariétal. S : supérieur — L : latéral — M : médian — I : inférieur.



In Mouvements et Cerveau C. Collet, DeBoeck Université

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



In Mouvements et Cerveau, C. Collet, DeBoeck Université

## Synthèse des différents aspects du contrôle du mouvement

Les contrôles du mouvement agissent à différentes phases de sa réalisation. Avant l'action il s'agit d'un contrôle central de sa construction et de sa transmission par les voies motrices. Pendant et après l'action, on peut parler de contrôle rétroactif de l'exécution et des effets qu'elle a produits.

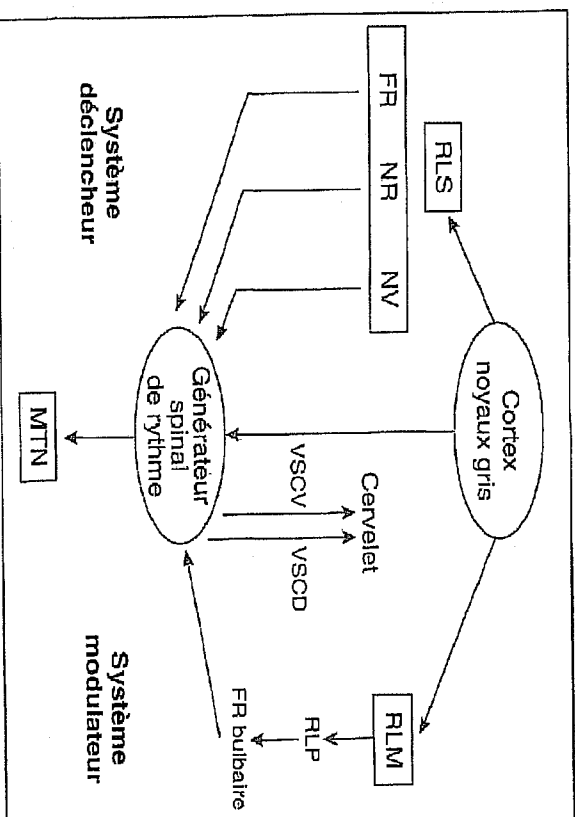
# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

## Structures du SNC impliquées dans le déclenchement et le contrôle locomoteur

Un ensemble de structures interconnectées, convergent sur le centre rythmique spinal et assurent un rôle de déclencheur et de modulateur de l'activité locomotrice. La région locomotrice subthalamique paraît avoir un rôle déclencheur central. Les noyaux rouge et vestibulaires, ainsi que la formation réticulée y seraient associés. Ils assurent des fonctions différenciées, comme la coordination entre posture et locomotion.

La région locomotrice mésencéphalique serait impliquée dans la modulation des allures. Enfin les faisceaux spino-cérébelleux auraient une fonction de contrôle de l'activité locomotrice en cours de déroulement.

**FR** : formation réticulée — **NR** : noyau rouge — **NV** : noyaux vestibulaires — **RLM** : région locomotrice mésencéphalique — **RLP** : région locomotrice pontique — **RLS** : région locomotrice subthalamique — **MTN** : motoneurons — **VSCV** : voie spino-cérébelleuse ventrale dorsale. — **VSCD** : voie spino-cérébelleuse dorsale.

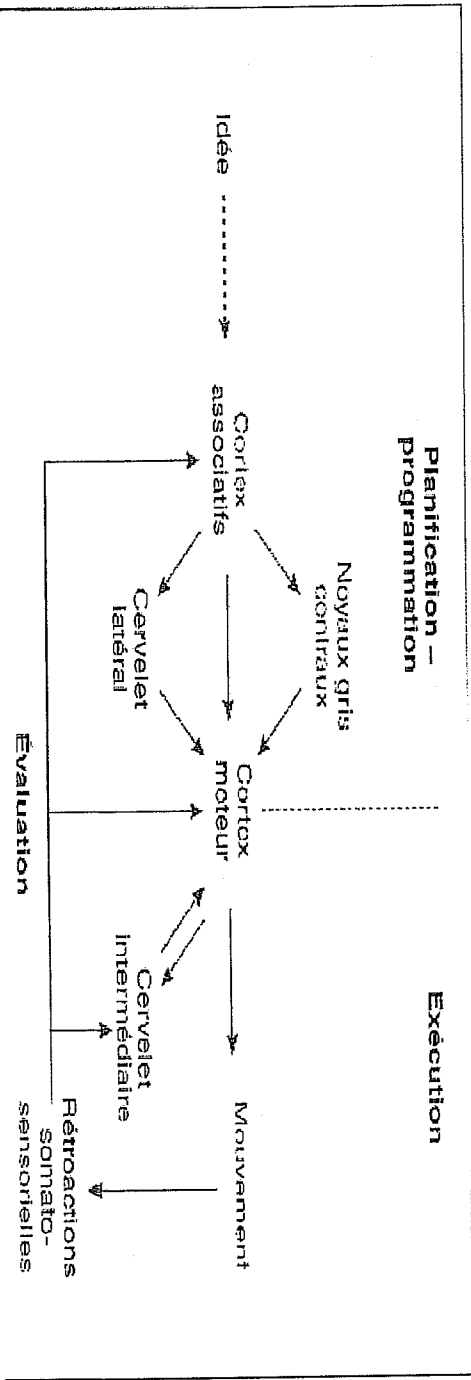


In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

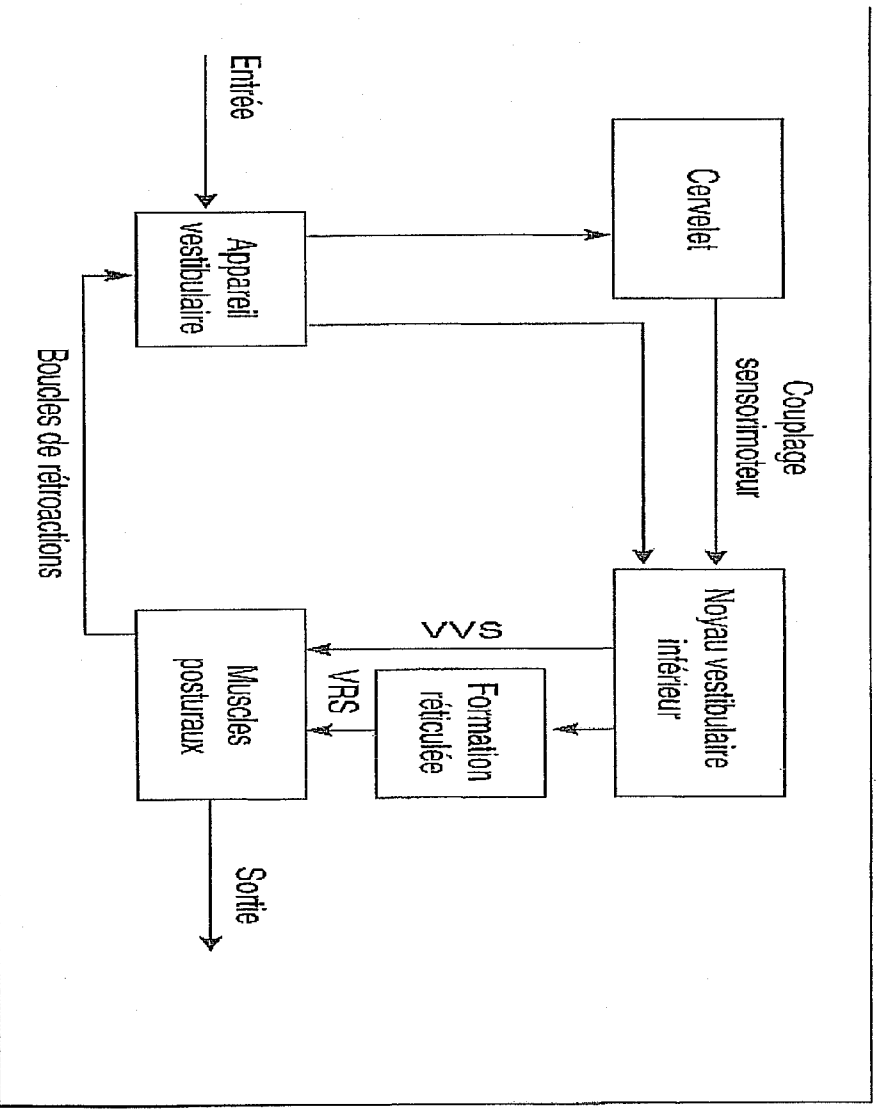
# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

In Mouvements et Cerveau. C. Collet.. DeBoeck Université

Les opérations mentales précédant l'exécution d'un mouvement volontaire, adaptation du schéma de G.I. Allen et N. Tsukahara (1974) faisant suite à l'idée de mouvement (intention d'agir) la construction du geste volontaire implique de le planifier et de le programmer. Les structures corticales, sous-corticales et cérébelleuses sont supposées contrôler ces opérations. Les circuits nerveux qui les relient convergent sur le cortex moteur, point de départ de la commande à l'exécution des effecteurs musculaires. Le comportement du l'exécution du geste est donc nettement séparé de celui qui le prépare. Enfin, l'exécution est suivie d'une opération d'évaluation qui peut éventuellement conduire à ajuster le plan et le programme de mouvement.



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



**Organisation sensori-motrice générant les compensations dynamiques**

Les déséquilibres provoqués par le mouvement sont compensés par le couplage entre cervelet, noyau vestibulaire inférieur et formation réticulée. Les voies vestibulo-spinales (VRS) et réticulo-spinales (VRS) se connectent sur les motoneurones de la moelle épinière.

In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

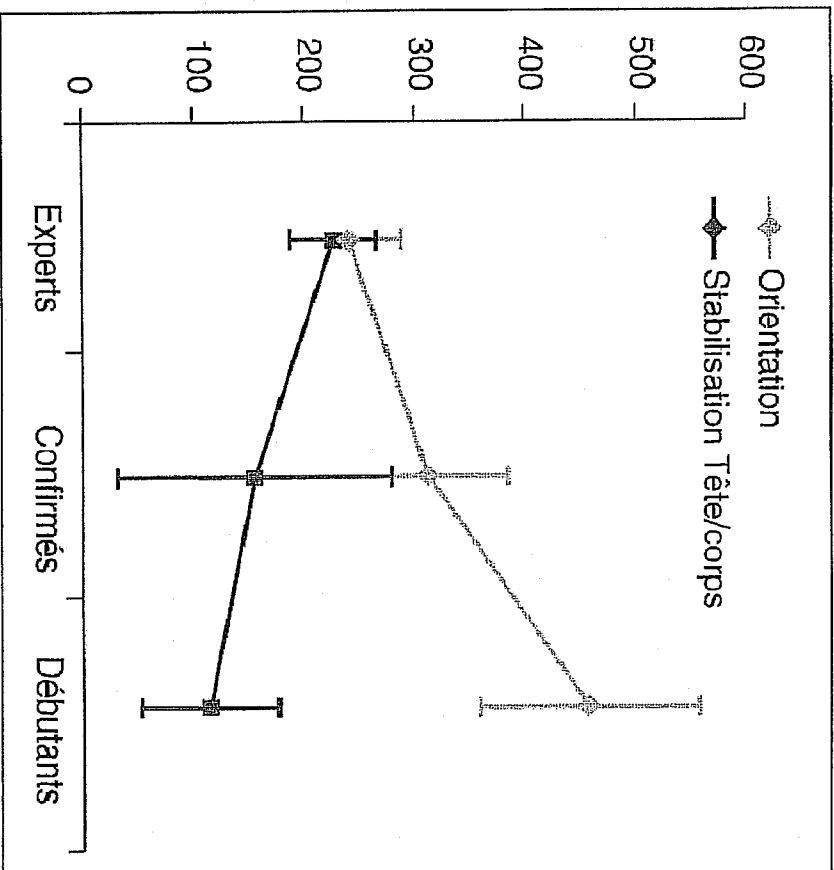


# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

## EXEMPLES D'ADAPTATION DANS DIFFERENTS SPORTS



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



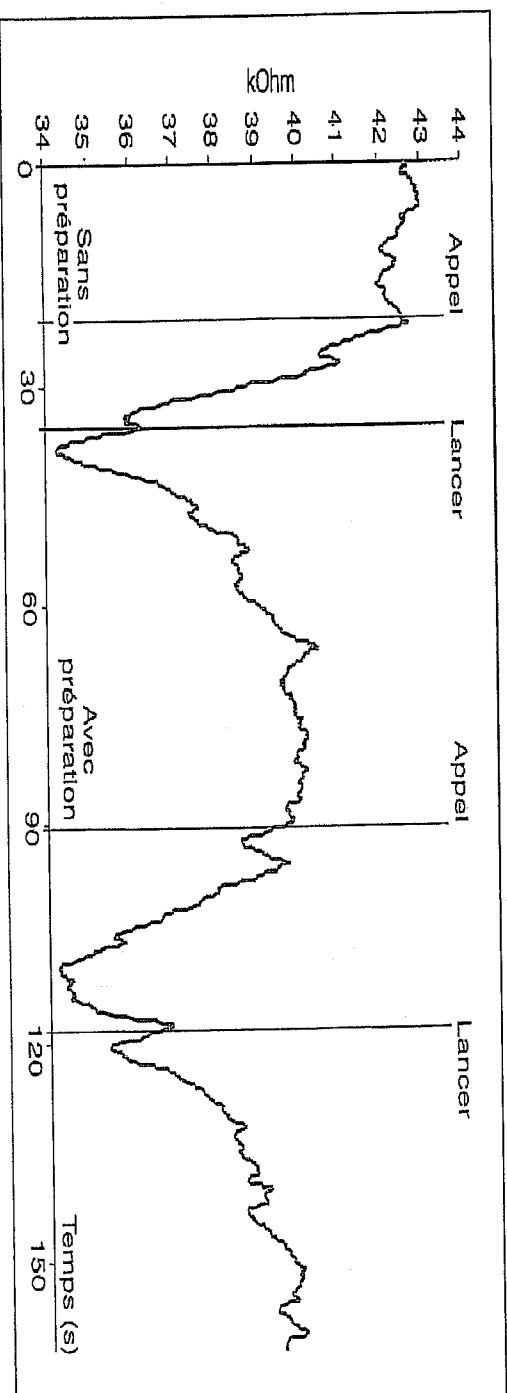
Comparaison des durées nécessaires à l'orientation vers le panier et à la stabilisation de l'ensemble tête/corps lors d'un tir en pivot effectué par des joueurs de niveau différent (adaptation du schéma de H. Ripoll, 1982)

L'orientation vers le panier est réalisée plus rapidement chez les basketteurs experts. En revanche, ils prennent plus de temps à stabiliser leur position au moment du tir. Cela leur permet une prise d'information visuelle plus efficace et une précision supérieure à celle des débutants et des confirmés.

In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

In Mouvements et Cerveau. C. Collet.. DeBoeck Université

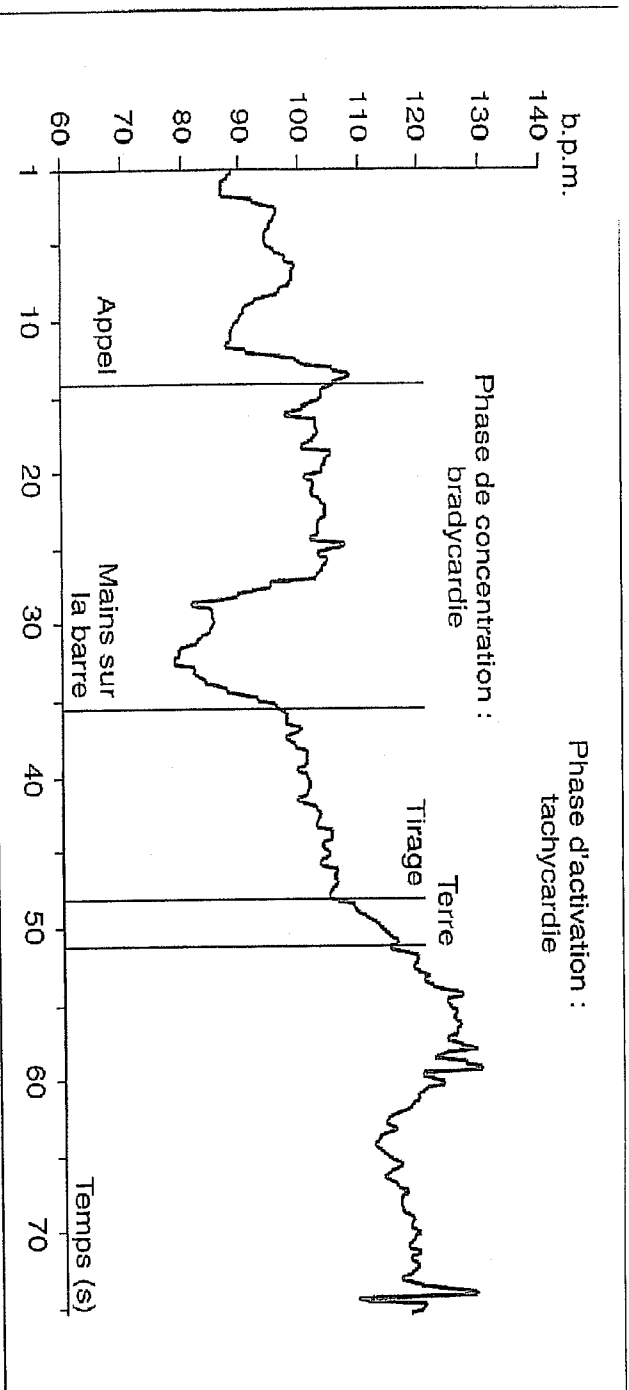


**Évolution de la valeur de la résistance cutanée au cours d'un lancer de poids (adaptation du schéma de O. Bollet *et al.*, 2001)**

Le premier jet est effectué sous forte contrainte temporelle : lancer immédiat, sans préparation (schéma de gauche). Le second est réalisé librement, sans contrainte de temps. La baisse de la résistance cutanée atteste l'augmentation de l'activation dans les deux cas. Le même niveau d'activation, qui permet d'effectuer un lancer équivalent en termes de performance, est obtenu dans deux conditions différentes. Les ressources de l'organisme peuvent être mobilisées quasi instantanément. Le délai accordé aux lancers (actuellement une minute) pourrait être diminué afin de rendre plus attrayante une retransmission télévisée.



# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



## Évolution de la fréquence cardiaque lors de la préparation d'un mouvement d'arraché en haltérophilie (d'après C. Collet *et al.* 1999)

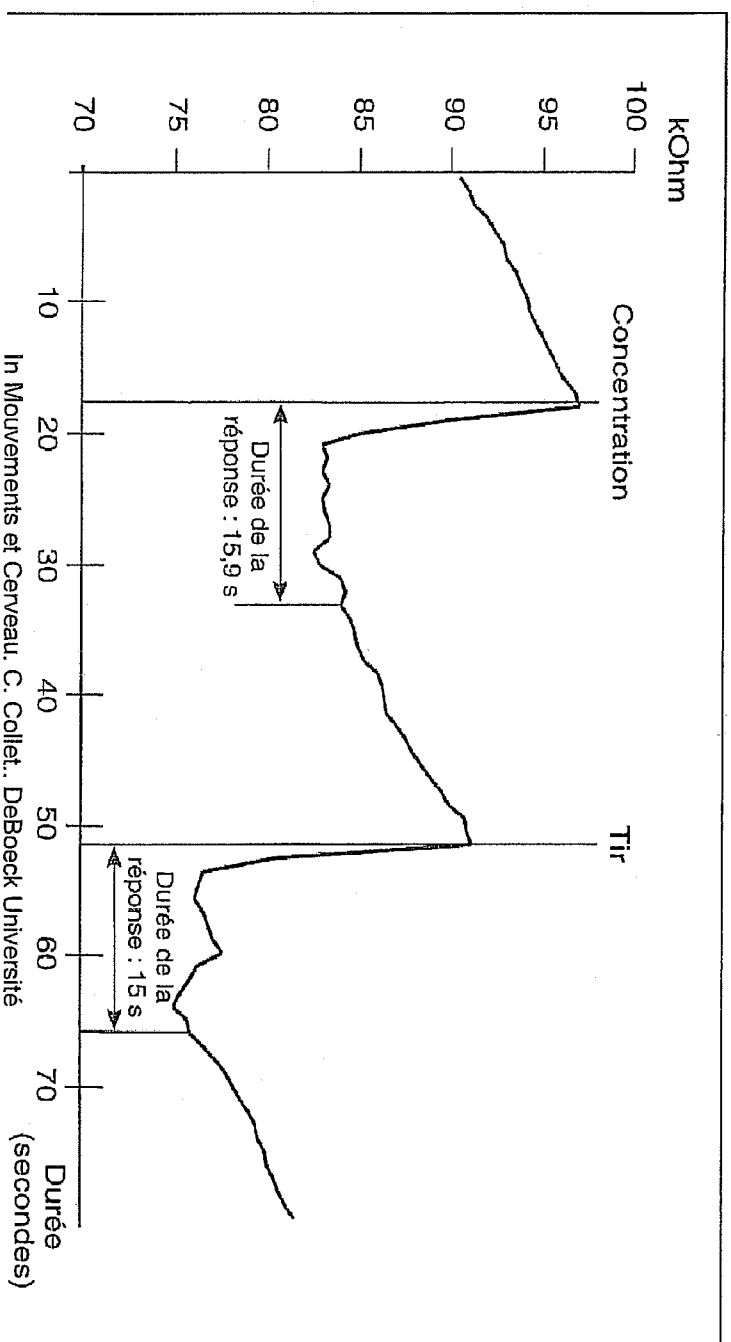
Au moment de l'appel, la fréquence cardiaque augmente. L'haltérophile entre dans la tâche. Dès lors, il reste immobile face à la barre et se concentre. La forte diminution de la fréquence cardiaque, plus de 20 battements par minute (b.p.m.) chez ce sujet montre qu'il prête attention à un aspect technique de son mouvement. Lorsqu'il aura placé ses mains sur la barre, il ne pensera plus qu'à mobiliser son énergie pour la soulever : la fréquence cardiaque augmente progressivement jusqu'au début de l'exécution (phase d'activation).

In Mouvements et Cerveau. C. Collet.. Debboeck Université

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

**Exemple de variations de la résistance cutanée lors de la phase de concentration et de tir au pistolet (adaptation d'après Deschaumes-Molinaro *et al.*, 1991)**

La diminution de la valeur de la résistance cutanée montre que le sujet se concentre avant le tir. Il exécute mentalement l'action à venir. La qualité de sa représentation mentale est satisfaisante : le rapport concentration/tir est égal à 1,06. La performance réalisée est bonne (9,7).

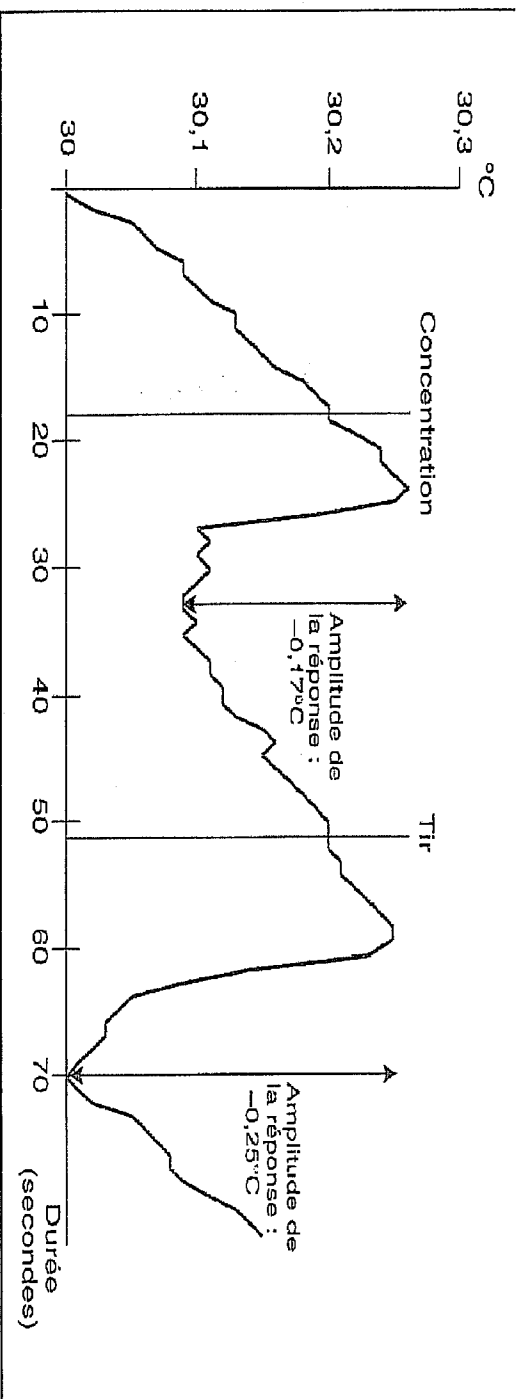


In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

FAFORMEC Toulouse Nov. 2006

Copyright D. Alimi

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



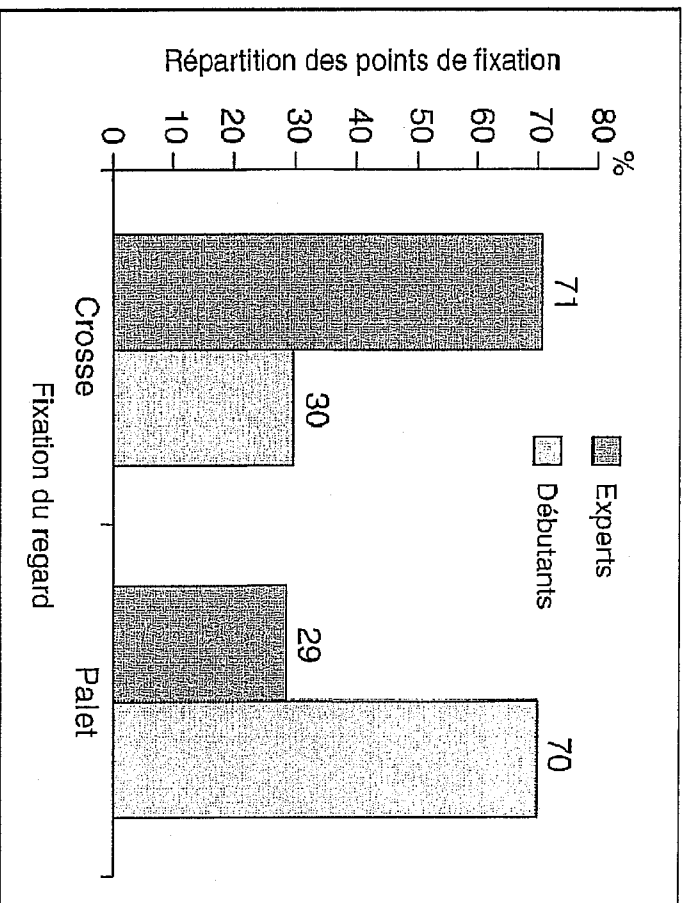
In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

**Exemple de variations de la température cutanée lors de la phase de concentration et de tir au pistolet (adaptation d'après Deschaumes-Molinaro *et al.*, 1991)**

La diminution de la valeur de la température cutanée montre que le sujet se concentre avant le tir. L'amplitude mesurée pendant la concentration n'atteint pas celle enregistrée lors du tir. La représentation mentale est approximative : le rapport concentration/tir est égal à 0,68. La performance réalisée est mauvaise (7,4).

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

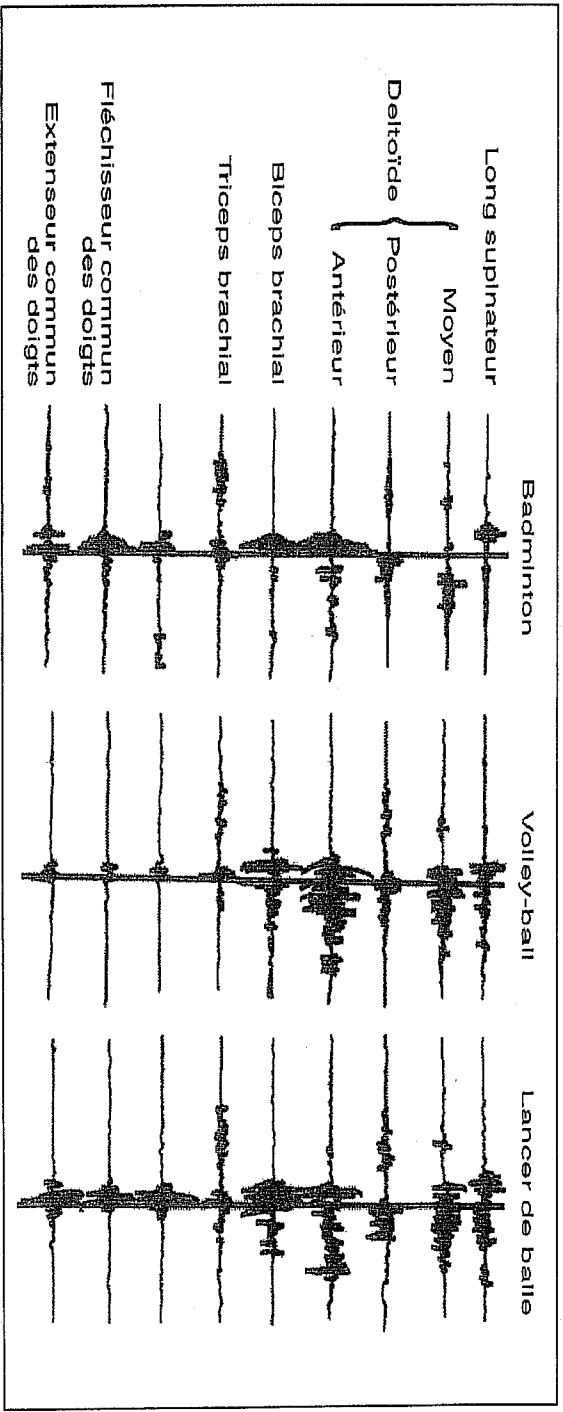
In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université



**Points de fixation préférentielle de gardiens de buts de hockey sur glace face au tir adverse dans une situation de un contre un (adaptation du schéma de C. Bard, 1982)**

Deux points de fixation sont privilégiés : la crosse ou le palet. Selon le niveau de pratique, l'un ou l'autre est prioritaire. La crosse de l'adversaire est porteuse d'informations plus utiles pour anticiper la direction du tir et l'arrêter. Le comportement de l'expert est anticipé (ou prédictif) car construit sur une information qui laisse présager la direction la plus probable du palet. Celui du débutant est réactif, car fondé sur la trajectoire du palet elle-même. Il faut alors qu'il attende de disposer de ses paramètres cinétiques pour construire son action.

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

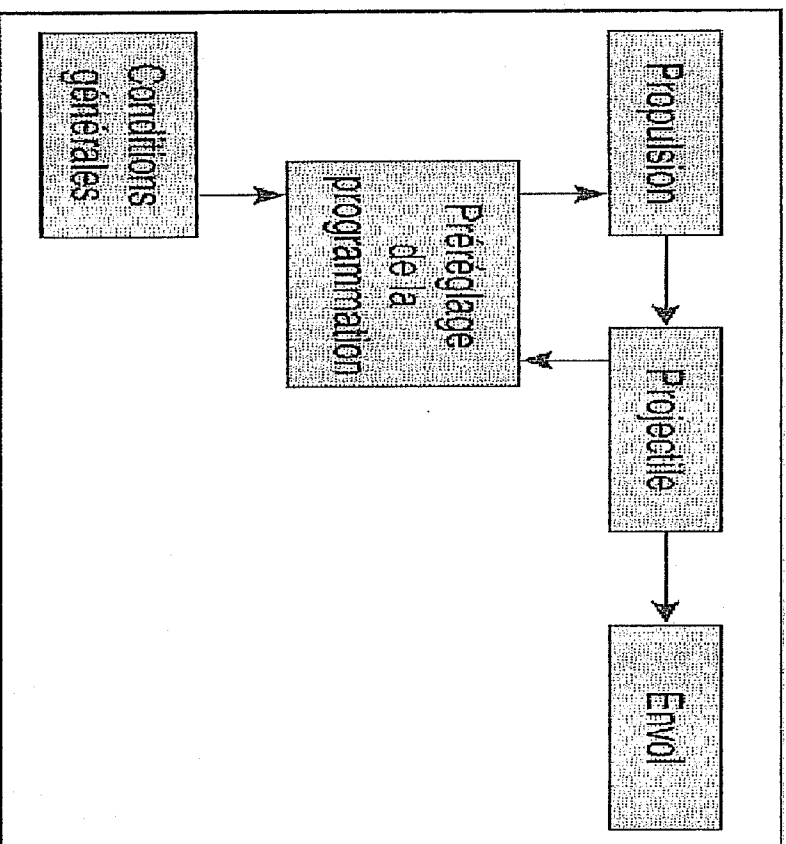


In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

**Plan de coopération musculaire du membre supérieur lors d'un smash au badminton, d'un service au volley-ball et d'un lancer de balle lestée de 200 grammes (adaptation du schéma de M.R. Broer et M.J. Houtz, 1967)**  
L'activité électromyographique, enregistrée lors de l'exécution de trois mouvements comparables, est similaire. Cela montre que ces trois gestes proviennent d'une commande centrale idiomotrice, que Schmidt (1975) appelle programme motéteur généralisé et qui correspond au plan d'action. Les différences proviennent de la programmation qui ajuste les paramètres d'exécution aux contraintes immédiates de la situation.

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

In Mouvements et Cerveau. C. Collet., DeBoeck Université

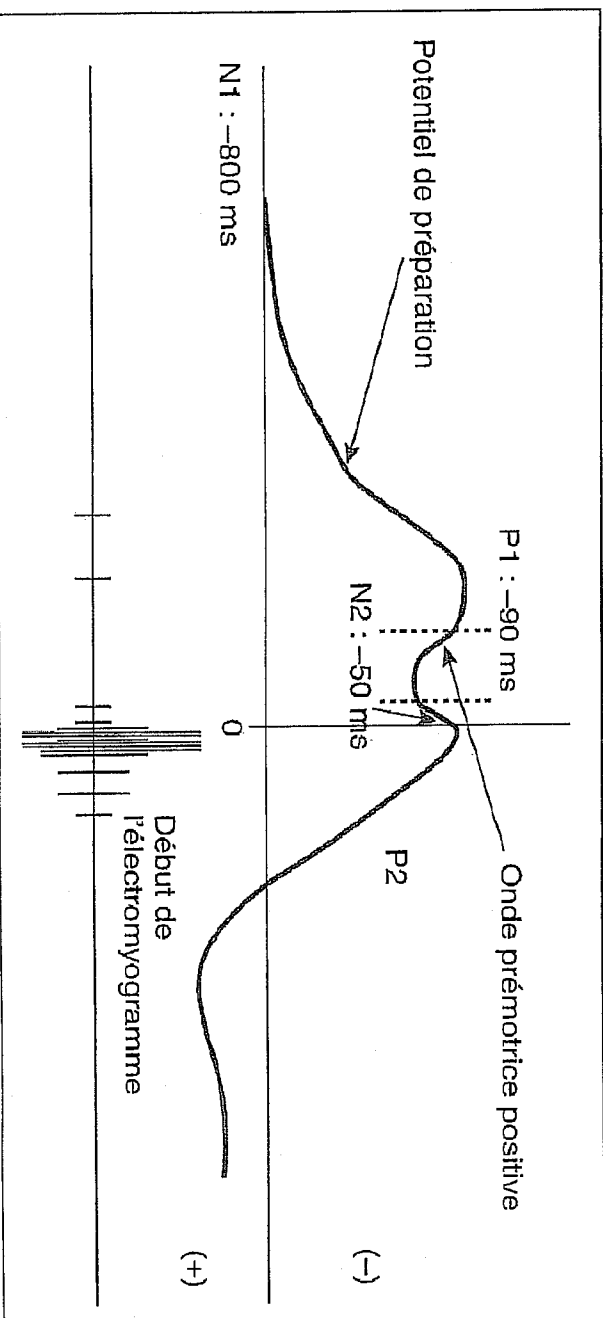


## Principe du pré-encodage et application aux lanceurs

Ce contrôle nécessite un dispositif capable de planifier et programmer la sortie comportementale: le pré-encodage s'effectue sur le but à atteindre, en fonction des conditions générales. Dans les lanceurs, les propriétés des engins (forme, masse...) sont également intégrées à la commande.

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT

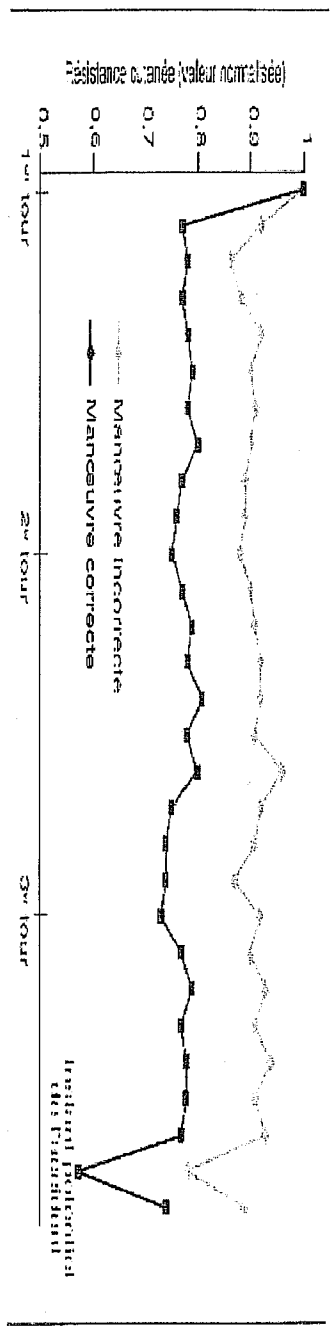
In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université



## Variations prémotrices et motrices de l'électroencéphalogramme lors d'un mouvement spontané de l'index (adaptation de Deecke *et al.*, 1969)

Quatre ondes remarquables se succèdent lors de la réalisation d'un mouvement volontaire spontané, ici un mouvement de l'index : N1 (-800 ms avant le début de l'EMG), P1 (-90 ms), N2 (-50 ms) et P2 (après l'exécution). Les trois premières sont corrélées avec les processus mentaux de préparation du mouvement.

# NEUROPHYSIOLOGIE DE L'ADAPTATION A L'EFFORT



In Mouvements et Cerveau. C. Collet. DeBoeck Université

**Variations de la résistance crânée au cours d'une épreuve de conduite automobile (adaptation du schéma de A. Prijs, 27/07/1992)**

Chaque sujet devait effectuer trois tours d'un circuit automobile et était prévenu qu'il pourrait être confronté à une situation critique de conduite. Celle-ci survenait au troisième tour, alors que le véhicule roulait à 100 km/h. Une voiture conduite sans volant était présentée devant lui (après la vitesse circulation du sujet) et lui indiquait pour que le véhicule soit insuffisant pour éviter l'accident. Dans ce cas, la manœuvre est incorrecte. Sinon, le choc et constituait la manœuvre correcte. La résistance crânée est mesurée en continu durant toute l'expérience qui est répétée sur quatre individus de la grande variété individuelle de cet indice. Il est exprimé en valeurs normalisées : les valeurs enregistrées sont rapportées à une valeur enregistrée au repos. Juste avant le début de l'épreuve. Tous les sujets s'activent dès qu'ils conduisent. Cependant, deux populations se distinguent nettement en fonction de la performance réalisée. Les sujets ayant évité l'accident se sont davantage activés que ceux qui ont perdue l'obstacle. Dans cette expérience, la valeur normalisée de la résistance crânée est prédictible de la performance. A noter la forte chute de cet indice au moment postural du test de Passard.



# LE SPORT : UNE DISCIPLINE ANTI-TRADITIONNELLE

Gilles ANDRES (AFA)  
82 Avenue Emile ZOLA  
75015 PARIS  
gilles.andres@wanadoo.fr

**Résumé** : Dans les sociétés traditionnelles toute activité, y compris l'activité physique, est commandée par une conception de l'univers et de l'homme. Ce dernier est relié à un principe originel, source de son existence, et toute son économie est employée pour accéder à sa connaissance. Le sport ne repose, quant à lui, sur aucune conception de l'homme et ne s'inscrivant dans aucune pensée métaphysique il est sujet à toutes les déviations dont le sport de haut niveau est un exemple frappant. Par son absence de lien avec la source originelle de la manifestation, il est un divertissement qui éloigne l'homme de son principe et se révèle donc ainsi comme une discipline anti-traditionnelle.

**Mots clefs** : sport, tradition

Le sport a pris dans notre société une place prépondérante et il ne se passe pas de journée sans que l'on relate les exploits sportifs de tel ou tel athlète ou de telle ou telle équipe. Ils ont leurs fans et leurs supporters, remplaçant ainsi dans notre société, la mythologie des temps anciens, qui avait malgré tout une autre portée. Notre monde, vidé de Dieu et de divinités, s'est créé un ersatz à travers les « dieux » du stade. Ils ont rang au niveau de l'élite et leurs déclarations insignifiantes et souvent affligeantes ont de quoi faire frémir quant à leur qualité autre que musculaire, ce qui pourrait laisser supposer que la pratique du sport n'apporte pas une grande élévation de l'esprit. La mise en exergue de la performance et de l'esprit de compétition – il faut être plus fort que son voisin--, a plusieurs conséquences parmi lesquelles on peut noter : l'appauvrissement de la vie intérieure en misant tout sur ses muscles, l'aggravation de l'individualisme et la recherche de méthodes et de moyens pour améliorer ses performances, d'où l'emploi de drogues. Il faut savoir que la quasi-totalité des sportifs de haut niveau sont des drogués et Christian Delahaye écrit en inter-titre dans le Quotidien du médecin<sup>1</sup> : « Le sport de haut niveau, école de toxicomanie ». Mais les puissances d'argent et les enjeux financiers<sup>2</sup> sont tels que les choses ne sont pas prêtes de changer. Tout cela est à peu près évident pour tout le monde, tout au moins dans le milieu médical, bien conscient que le sport est générateur de maladie, sans quoi nous n'aurions pas choisi ce thème pour ce congrès.

Le terme sport « est un emprunt (1828) à l'anglais *sport* n. (XV<sup>es</sup>) « divertissement », puis au pluriel (XVI<sup>es</sup>), s'appliquant à des activités corporelles effectuées par plaisir, souvent dans un esprit de compétition. L'anglais vient d'une aphérèse de *disport* n. « passe-temps, récréation » et « jeu » (XIV<sup>es</sup>), lui-même emprunté à l'ancien français *desport* (XII<sup>es</sup>), variante de *deport* « divertissement » (v. 1130) ; ce mot est le déverbal de l'ancien français (*se*) *desporter* « s'amuser, se divertir »<sup>3</sup>. Le dictionnaire Robert définit le sport comme une « activité physique exercée dans le sens du jeu, de la lutte, et de l'effort, et dont la pratique suppose un entraînement méthodique, le respect de certaines règles et disciplines »<sup>4</sup>. Remarquons la notion d'amusement, de jeu, de divertissement. Dans une société où l'homme, essentiellement sédentaire, est souvent stressé par son travail, le sport peut être un dérivatif qui lui permette de mieux supporter une vie sociale dominée par le profit, le pouvoir et le paraître. Il est aussi généralement perçu, quand il n'est pas de compétition, comme une activité physique qui développe un certain nombre de qualités morales : la loyauté ou fair play que l'on retrouve dans l'expression « être sport », la concentration, la discipline, le respect des règles, le dépassement de soi etc. Les médecins eux-mêmes recommandent de faire du sport pour améliorer ou maintenir l'état physique en bonne santé. Dans ces conditions le sport n'est pas mauvais en lui-même, mais lorsque l'on parle de dépense physique, d'élimination des toxines, de transpiration, de se dépasser, d'aller au bout de soi-même etc, on peut se poser un certain nombre de questions. Va pour l'élimination des toxines, mais l'effort musculaire trop poussé entraîne une accumulation d'acide lactique qui n'est pas ce qu'il y a de mieux pour la santé. Dans ce cas « le dépassement de soi » ne paraît pas une chose souhaitable et crée comme une sorte d'intoxication ; il y a même les drogués du sport qui recherchent un certain nombre de sensations dont ils peuvent devenir dépendants. Cette recherche de « dépassement de soi » peut aussi entraîner une recherche de la performance et un excès nuisible à la santé. Hippocrate dit : « Chez les athlètes, un état de santé porté à la dernière limite est dangereux ; demeurer stationnaire au même point est impossible ; or, ne demeurant pas stationnaire, et, d'autre part, ne pouvant plus marcher vers le mieux, empirer est la seule voie qui reste. Pour ces motifs, il faut dissiper cet état sans retardement, afin que le corps recommence sur nouveaux frais la réparation ; il faut aussi non pas porter à l'extrême les atténuations [gymnastiques] (car il y a des risques), mais aller jusqu'au point compatible avec la constitution de l'individu soumis au régime »<sup>5</sup>. On remarquera ici quelque chose de très chinois : l'arrivée à l'extrême qui se transforme en son contraire comme les alternances *yin yang*. Le *Jiayi jing* écrit de son côté : « Si [le teint est] jaune et

<sup>1</sup> N° 7989, 20 juin 2006.

<sup>2</sup> La demande récente d'entrée en bourse des club de football en est une illustration frappante.

<sup>3</sup> Alain REY, *Dictionnaire historique de la langue française*, p.2010, Dictionnaires le Robert, 1992.

<sup>4</sup> *Le petit Robert*, p. 1856, Dictionnaire le Robert, 1978.

<sup>5</sup> Hippocrate, *Aphorismes*, I<sup>è</sup> section n° 3, II, p. 116, traduction Émile Littré, A.M.A.C.A., Paris 1983.

que le poulx arrive de façon grande (*da*) et vide (*xu*), on a une accumulation de souffle au milieu de l'abdomen et un souffle *jue*. C'est ce que l'on appelle une hernie par *jue* (*jueshan*). Les femmes [souffrent également] des mêmes phénomènes. Ils sont causés par des exercices violents des quatre membres [suivis de] transpiration avec exposition au vent<sup>6</sup> ».

La notion de dépense physique, de « dépenser son énergie » laisse rêveur. Faut-il donc perdre son énergie pour améliorer sa santé ? Visiblement l'homme occidental ne sait trop que faire de l'énergie qui est en lui et faute de pouvoir la canaliser, il la dépense. Il lui manque manifestement une science capable de conduire ses souffles vers une harmonisation génératrice de bonne santé et l'engouement actuel pour les disciplines orientales, Taiji quan, Qigong, Daoyin, yoga, arts martiaux etc... est une tentative maladroitement pour essayer de remédier à cet état de fait. En effet, ces disciplines ne sont pas isolées, mais font partie de tout un contexte culturel qui imprègne la vie quotidienne et ne sont pas séparées de principes métaphysiques qui en sont à l'origine. C'est le cas des sociétés traditionnelles où toute l'activité humaine dépend de principes fondateurs qui ont pour but de relier tous les êtres à l'origine de toute chose et à leur nature essentielle. Ils conduisent à une recherche d'harmonie et d'éveil de la conscience, dont les disciplines corporelles sont un des moyens. C'est particulièrement le cas de l'Extrême-Orient qui a beaucoup développé les arts martiaux<sup>7</sup> dont la plupart dérivent du Taiji quan. Le Taiji quan signifie « boxe du faite suprême », « art du combat du Taiji ». Dans la pensée chinoise « le Taiji est l'unité suprême, le principe premier qui régit l'univers et préside à l'union du *yin* et *yang* »<sup>8</sup>. Ses représentations sous forme circulaire et spiralee<sup>9</sup> sont à la base des mouvements du Taiji. Autrement dit il s'agit de retrouver l'origine première de toute chose en faisant concorder par le mouvement la circulation de ses souffles avec ceux de l'univers. « Les maîtres disent souvent que les mouvements ont le cercle pour base et le *yin-yang* pour utilisation... L'idéal n'est pas d'obtenir un cercle parfait, mais que la pensée créatrice qui préside au mouvement, l'image mentale (*yi*), soit celle d'un cercle. Chen Pinsan va même jusqu'à dire : "Les cercles deviennent de plus en plus petits, petits jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cercle ; alors seulement, il y a retour au véritable mystère merveilleux du Taiji"»<sup>10</sup>. Sans vouloir développer les aspects du Taiji quan, --ce qui n'est pas notre propos ici-- il se cache derrière cette discipline corporelle toute une conception de l'univers et de l'homme dont l'objet ne se réduit pas à un simple état de bien-être physique et mental, mais le fait participer activement à une réalisation spirituelle et à la recherche de l'immortalité. Nous sommes ici loin de la notion de sport considéré comme une activité purement extérieure et musculaire sans lien avec la finalité de l'homme. Coupé des principes qui régissent l'univers, le sport se révèle comme une discipline anti-traditionnelle. Il n'est relié à aucun principe fondamental, est sujet à toutes les déviations -- nous en avons donné quelques exemples plus haut-- et par là, est source d'illusion, de division et d'appauvrissement pour l'homme puisqu'il le prive des liens qu'il pourrait établir avec sa source profonde et son essence.

Au fond, le sport est bien une maladie, sinon nous n'aurions pas créé une médecine du sport.

---

<sup>6</sup> Huangfu Mi, *Zhenjiu jiyi jing*, traduction Constantin Milsky et Gilles Andrès, p. 320, Guy Trédaniel éditeur, 2004.

<sup>7</sup> L'expression « arts martiaux » employé pour désigner ces techniques corporelles montre bien que l'on se situe dans un tout autre registre que le sport. On remarquera que lorsque ces disciplines sont importées en Occident, elles ont tendance à perdre leur philosophie, deviennent du sport et font souvent l'objet de compétitions. Ceci est particulièrement vrai pour le judo.

<sup>8</sup> Catherine DESPEUX, *taiji quan, art martial, technique de longue vie*, p.39, Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie, 1981.

<sup>9</sup> La plus connue est représentée par un cercle contenant le *yin* et le *yang* sous forme de deux têtards.

<sup>10</sup> Catherine DESPEUX, *taiji quan, art martial, technique de longue vie*, p.54, Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie, 1981.

## **Bibliographie**

Christian Delahaye, *Quotidien du médecin*, N° 7989, 20 juin 2006.

Catherine Despeux., *Taiji quan, art martial, technique de longue vie.*, Guy Trédaniel, Éditions de la Maisnie, 1981.

Hippocrate, *Aphorismes, Iè section n° 3, II*, p. 116, traduction Émile Littré, A.M.A.C.A., Paris 1983.

Huangfu Mi, *Zhenjiu jiayi jing*, traduction Constantin Milsky et Gilles Andrès, Guy Trédaniel éditeur, 2004.<sup>1</sup>

*Le petit Robert*, p. 1856, Dictionnaire le Robert, 1978.

Alain Rey, *Dictionnaire historique de la langue française*, Dictionnaires le Robert, 1992.

# « Le coq de bois, ou l'esprit du sport de combat »

Heidi THORER  
Le rocher soullans  
Chemin du bois durance  
85300 CHALLANS  
[heidi.thorer@wanadoo.fr](mailto:heidi.thorer@wanadoo.fr)

## Résumé

La compétition sportive, issue de la culture grecque, n'a pas son équivalent en extrême orient mais la ritualisation du combat "sportif" y est très ancienne, pour preuve ce petit texte (traduction Constantin Milsky) du CHUANG ZE : Maître JI XING dressait un coq de combat pour le Roi. Au bout de dix jours on l'interroge: "le coq est - il prêt?" Il répond : "pas encore, il vient (de devenir) orgueilleux et présomptueux" . Dix jours plus tard, interrogé de nouveau, il répond : "Pas encore : il répond toujours au chant des autres coqs" . Dix jours (et) on l'interroge encore : Il répond : "(le coq) a encore le regard féroce et l'air furieux". Dix jours plus tard, interrogé il répond "Bien qu'il y ait des coqs qui chantent, il ne réagit pas et si on le regarde il est comme un coq en bois, il est accompli. Les autres coqs n'oseront pas l'affronter. Ils fuiront.

**Mots clés:** Sport de combat ; CHUANG ZE; Coq en Bois

**Key words:** Fighting Sport ; CHUANG ZE; Wooden Kock

**INTERETS DES TRAITEMENTS DES  
POINTS LOCAUX DANS LES  
TENDINOPATHIES SPORTIVES. ETUDES  
SUR LES JUDOKA DU POLE ESPOIR DE  
NANTES.**

MEAS Yunsan (AASF)  
29 bd Gabriel GUIST'HAU  
44000 NANTES  
Meas.yunsan@wanadoo.fr

## Intérêts des points locaux dans le traitement des tendinopathies sportives (étude auprès des judokas)

Dr Yunsan MEAS (PH- CETD-CHU Nantes)

Dr Yunnat MEAS (Beugné l'abbé)

Dr Patrick SAUTREUIL (Paris)

Dr Yves ROUXEVILLE (Lorient)

## Ils ont essayé !!!



## APPORT de la MTC dans le SPORT

- Image corporelle
- Concept MTC
- Réponse alternative // Dopage, préparation sportive
- Diététique, Hygiène de vie ... corps et esprit

## POINTS Tendino-musculaires

- Yang Membre Inférieur
- Points Ting : 44 VB; 67 Vessie
- Point de Réunion 18 iG

## POINTS Tendino-musculaires

- Yin Membre Inférieur
- Points Ting : 1 Rein, 1 Rate, 1 Foie
- Point de Réunion 3VC

## POINTS Tendino-musculaires

- Yin Membre Supérieur  
(svt épitrochléite)
- Points Ting : 9C, 9MC, 11P
- Point de Réunion 22 VB

## POINTS Tendino-musculaires

- Yang Membre Supérieur
- Points Ting : 1TR, 1IG
- Point de Réunion 3 VB

## POINTS Tendino-musculaires

- Yang Membre Inférieur
- Points Ting : 44 VB; 67 Vessie, 44E
- Point de Réunion 18 iG

## POINTS LOCAUX ( ASHI)

- En Aigu comme en Chronique !!!
- 40 à 45 % de bons résultats
- si échec --> Stagnation d'énergie (amélioré par massage et chaleur)
- Stratégie par les 8 règles diagnostiques et thérapeutiques; pensez aussi au Ben Shen
- Approche Thérapie Manuelle (Tuina et Ostéopathie) en complément +++

## Traitement de FOND le plus souvent

- Traitement du Mouvement du BOIS et de la TERRE
- BOIS : F-VB (Muscles - Tendons)  
-> 6F, 36VB (Sang/E, Tsri), 34VB (Pt Roe, pt Ho)
- TERRE : Rate (Chronique, agg par Humidité, humidité et froid)  
-> 8 rate (point Tsri), 23V (iu Rein), 20V (iu rate) au Moxa

## Merci de votre Attention !

- Dr Yunsan MEAS (PH- CETD-CHU Nantes)
- Dr Yunnat MEAS (Beugné l'abbé)
- Dr Patrick SAUTREUIL (Paris)
- Dr Yves ROUXVILLE (Lorient)



# L'épaule douloureuse

Claude Fontaine  
39 Rue Louis Pasteur 31170 Tournefeuille SAMP.  
Claufont@neuf.fr

## Résumé

L'auteur reprend l'examen classique de l'épaule, et le testing des muscles de la coiffe. Il propose une approche pratique des épaules douloureuses en acupuncture, en reprenant la séméiologie dans le système des méridiens, et l'interrogatoire, reposant sur quatre questions devant mener au diagnostic. Il évoque d'autres avenues cliniques à explorer en cas d'échec.

## Mots clés

Coiffe des rotateurs ; Epaule Sport.,  
Points de l'épaule, arbre décisionnel.

## 1- Caractéristiques de l'articulation

### - La mobilité,

La mobilité se fait au détriment de la solidité. L'articulation gléno humérale est toujours à la limite de l'instabilité, le centrage de la tête de l'humérus se faisant dans une glène trop grande. La stabilité n'est pas due aux structures osseuses, mais à la dynamique musculaire.

### - La faiblesse des structures antérieures.

Tous les muscles de la coiffe (Supra épineux, infra épineux, sous scapulaire, petit rond, grand rond) sont postérieurs. En avant, les 3 ligaments gléno huméraux, ne sont qu'un épaississement de la capsule. Seul le tendon du long chef du biceps, intra articulaire participe à la solidité antérieure.

### - Cinq articulations :

La scapulo humérale, l'acromio claviculaire, la sterno claviculaire, scapulo thoracique. Articulation sous deltoïdienne.

## 2 - La pathologie : Douleur et instabilité.

Le sportif use son épaule par des traumatismes, des chutes, (Sports de combats, vélo, ski...) ou par des microtraumatismes répétés dans des mouvements extrêmes (Tennis, natation, volley, sports de lancer) aboutissant au conflit sous coraco acromial, ou syndrome de la coiffe des rotateurs par lésion des tendons, des muscles et des bourses séreuses. Deux pathologies dominent le tableau : L'épaule douloureuse due au syndrome de la coiffe, et l'instabilité.

## 3 - La séméiologie.

**La pathologie de la coiffe est douloureuse :**

90% des épaules douloureuses chroniques relèvent de la pathologie de la coiffe  
80% d'entre elles sont dues au sus épineux.

**a)- Le contexte** est celui d'un traumatisme, de suite de luxations, de travail ou de sport.  
Utilisant le membre supérieur au dessus de l'horizontale, de façon prolongée, répétitive, et contre résistance.

**b)- Les caractéristiques de la douleur :**

- Elle siège au moignon de l'épaule, irradie à la face externe du bras. Une douleur de l'épaule n'irradie pas en dessous du bras.
- Déclenchée par le mouvement actif d'élévation et d'abduction.
- C'est le décrochage douloureux entre 60 et 120 degré qui est caractéristique.
- L'impotence pour se coiffer, travailler avec les bras au dessus de l'horizontale, et soulever des poids à bout de bras.

**c)-Inspection :** recherche d'une amyotrophie

- du moignon : deltoïde
- de la fosse sous épineuse : sous épineux ++ petit rond, grand rond,
- de la fosse sus épineuse

**d)-Palpation :**

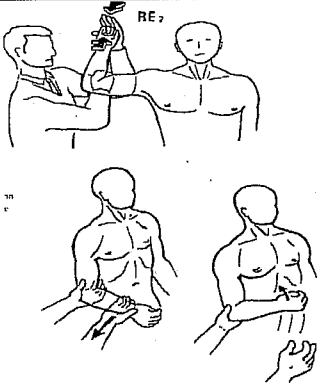
- du 14 Gi signant un conflit gléno humérale
- 15 gi, 14 TR tendon du sus épineux.
- Pt Curieux : Jian Nei ling tendon du long chef du biceps  
Nao shang entre 14 & 15 GI, au centre du deltoïde.
- Recherche de points Ashi.

**e)-L'étude de la mobilité**

*Passive*, Diminuée par la douleur : surtout en RI : tendinite  
Bloquée : capsulite

*Active* : Impossible : rupture des muscles de la coiffe +/- complète.  
L'élévation teste la gléno humérale et la scapulo thoracique  
La RI est testée par le test main fesse, main D10  
La RE bras et coude au corps, ou à l'horizontale, à 90 ° d'abduction.

**f)-Le testing spécifique des muscles :**

<p><b>Le sous épineux</b>      Tester la RE :</p> <p>Mancœuvre de Patte, (force de la RE à 90°) Signe du portillon. (Absence de rotateurs externes, rappel en RI)</p>	
---	--

**Le long chef du biceps :**

Palm up test en supination  
Palpation de sa gouttière.

"Il y a pas de rotation, on recherche une déviation latérale par le "palm up test"

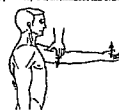


Figure n°4  
Palpation

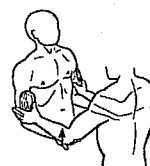
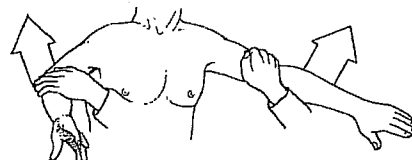


Figure n°5  
Palpation du biceps en  
rotation pronée dans  
sa gouttière contre  
l'humérus

**Le sus épineux :** Manœuvre de Jobbe, en pronation (80%  
des cas.)



**Le Sous scapulaire :** Tester la RI

Lift off test (# portillon: ne peut tenir la RI  
main décollée du dos)  
Manœuvre de Gerber, :( force de la RI,  
coude au corps)



Sous



La mobilité, élévation, RE, RI.

**La stabilité :**

L'appréhension à l'armé du bras ++++  
L'appréhension en décubitus dorsal. En RE à 90° d'abduction  
Recherche du sillon bras étiré vers le bas  
Recherche de tiroir antérieur et postérieur (Rodineau)

## L'examen de l'épaule en MTC

### 1- Les douleurs de l'épaule et le système des méridiens (MTM, LUOS, MP, M Cx)

Les MTM trajets, points, symptomatologie caractéristique traitement

Les Luos trajets, points, symptomatologie particulière, traitement

Les MP trajets, points locaux, points distaux, points shu antiques,

Les MCx yang quiao, yang wei, points, trajets, points de l'épaule, contexte, séméiologie, traitement

Barrière Sortie du yin et du Yang

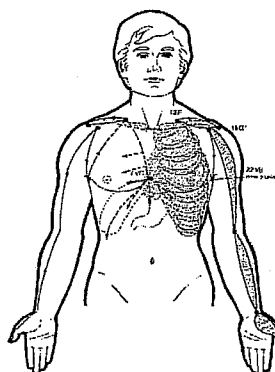
Entrée dans le tronc du yin et du yang selon Kespi points barrières.

- a) - Les MTM trajets, points, symptomatologie caractéristique traitement

**Le poumon :**

- 11P, 5P, 15 GI, 12 E,

Douleur face antérieure et externe du bras, et creux sous claviculaire.

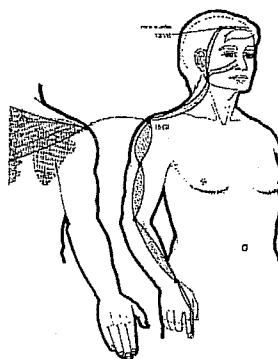


**Le GI :**

1GI, 11GI (+) 15 GI,

Face externe du bras, rapport avec le deltoïde. Douleurs et contractures selon le deltoïde, le creux sus claviculaire, le sterno cléido mastoïdien, douleur entre les omoplates jusque sur les épineuses.

Douleur à l'abduction et l'antépulsion

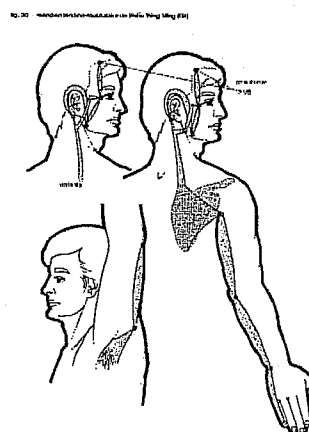


**- L' IG**

1IG,

Douleur du creux axillaire, Face postérieure de l'épaule, Torticolis, face ....

Douleur de la rotation externe, et de la rétropulsion.

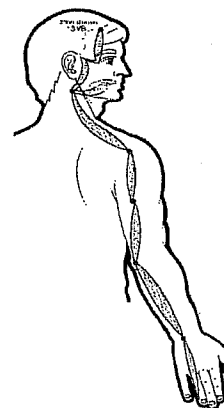


**-TR**

1TR

Douleur face postérieure de l'épaule, contracture de deltoïde postérieur,

Douleur à l'abduction, et RE,



Plus accessoirement

Fig. 67 - insertion tendineuse musculaire de l'artère D'Arto Yang (1R)

- V

Trajet complexe autour de l'épaule, s'étendant dans le creux axillaire, le creux sus claviculaire, s'étendant vers l'occiput.

67V, ...15 GI,

Douleur face postérieure de l'épaule, de l'aisselle, Douleur a l'élévation du bras.

**VB**

Un faisceau passe en avant, traverse le creux sus claviculaire, et monte vers l'arrière de l'oreille.

Douleur au creux sus claviculaire, et de l'aisselle. et du cou.

**C et MC.**

Douleur au creux axillaire, irradiant vers la poitrine. et le coude.

Douleur a l'adduction du bras.

#### b)- Les vaisseaux luos.

**GI (6GI)**

Monte au 15 GI, irradie vers les dents, puis dans l'oreille

En plénitude, caries, douleur dentaires, surdité, acouphènes

En vide, froid aux dents.

**IG (7IG)**

Rejoint aussi le 15 GI

En plénitude : Articulations relâchées fait penser à la laxité constitutionnelle.

En vide, verrues

**TR (5TR)**

Monte à l'épaule, et pénètre dans la poitrine.

En plénitude, contracture du coude

En vide, relâchement.

**Grand luo de la rate**

En plénitude, tout le corps est douloureux ;

En vide, articulations relâchées.

Mouvements	Muscles	Méridiens
Abduction	Sus-épineux deltoïde	GI - TR
Adduction	grand dorsal grand pectoral grand rond sous scapulaire	C - MC
Antépulsion	deltoïde grand pectoral biceps	GI - P
Rétropulsion	deltoïde grand dorsal grand rond triceps	IG - TR
Rotation interne	sous scapulaire grand pectoral grand dorsal grand rond deltoïde	P - MC

Rotation externe	Sous-épineux Petit rond deltoïde	IG - TR
------------------	--	---------

### c- Les méridiens curieux....

Les douleurs de l'épaule peuvent se rencontrer dans l'atteinte de 2 méridiens curieux :

YANG QIAO MAI  
YANG WEI MAI

Dans le Da Cheng on trouve :

« Yang qiao, Yang wei, Du mai et Dai mai, traitent les maladies des épaules, du dos, des lombes et tout ce qui est superficiel », alors que  
« Yin qiao, Yin Wei, Ren mai et Chong mai, traitent les maladies du cœur, de l'abdomen, et tout ce qui est interne ».

On retrouve aussi : à propos des pts d'entrée :

**IG/62 V : DU MAI ET YANG QIAO :** les douleurs de la racine du nez, partie post du cou, oreilles, épaules, bras

**VB/5TR : DAI MAI et YANG WEI :** partie latérale des yeux, derrière les oreilles, joues, cou et épaules

#### YANG QIAO MAI :

Débuté au pt 62 V Pt d'entrée : 62V Pt couplé : 31G Pt Xi : 59V

Passe au 61V, 59V, partie latéro externe du membre inférieur

Passe au 29 VB

Face latérale du thorax

**Epaule : 101G 15GI 16GI**

Face : E4 E3 E1 V1 VB20, se termine au DM16

L'ouverture somatique est aux yeux

#### Personnage :

Tempérament actif, nerveux Hyper actif insomniaque

Acouphènes Visage rouge et chaud

Transpiration facile de la tête et du cou

Torticolis, lumbagos faciles

#### Les Fonctions :

Le yang qiao fait circuler harmonieusement le Yang, donc il exprime sa pathologie par une notion de chaleur qui s'élève. Il contrôle les lombes et le dos et se termine à l'œil

Yang qiao s'exprime de façon latérale, asymétrique par rapport à son méridien couplé, qui lui s'exprime de façon symétrique et axiale.

Donc Yang qiao sera intéressant pour traiter les contractions de la partie latérale du corps, ou d'un membre, *ici l'épaule*. Les atteintes du méridien peuvent donner des douleurs de l'épaule sur son trajet,

Avec comme pt douloureux à la palpation : le 15GI 16GI et 9 E

#### Symptomatologie :

Epaule :

Apparition plutôt aiguë

Vent externe

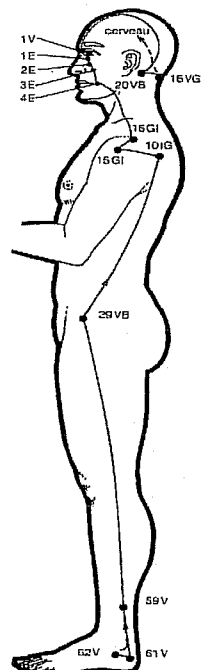


fig. 67 - Yang Qiao Mai (vaisseau de la mollet du Yang)

Douleur de type plénitude s'aggravent le soir, la nuit au repos

Autres :

Dleur de hanche (29 VB)

Dleur de la malléole externe

Torticolis aigu

Algies de la face sur ses points (9 4 3 E)

Abcès (chaleur en surface)

Penser au Yang qiao en cas de pénétration de pervers, La symptomatologie est aiguë, récente et douloureuse.

Les pts et associations de pts qui peuvent nous intéresser :

Difficultés de tourner le cou ou la nuque :

62V 31G 4GI 24DM

Pts de l'épaule :

10 IG 15GI 16 GI

Le 101G, s'utilise en cas d'épaule bloquée, et est commun avec le Yang Wei mai

Le 20VB disperse la chaleur et le vent int ou ext, et est lui aussi commun au Yang qiao et Yang Wei indiqué dans les *douleurs, raideurs cervicales et douleurs de l'épaule et du dos*

16DM : tt les douleurs aggravées le soir, la nuit, au repos.

## YANG WEI MAI

Début au 63V Pt d'ouverture : 5 TR, Pt couplé : 41VB ; Pt Xi : 35VB

Passer sur le bord latéral externe du membre inférieur 35 VB,

Puis au 29 VB pour certains auteurs

Bord latéral du thorax

**Epaule : 10 IG 15 TR 21 VB, suit le méridien de VB**

Tête : suit VB du 13 VB au 20 VB

Nuque : 16 DM 15 DM

L'ouverture somatique est aux oreilles

### Personnage :

Homme fort, musclé,

Pb d'oreille, céphalées,

Pb de peau : eczéma au visage

Humeur variable,

Souvent allergique, sensible aux changements de temps

Composante émotionnelle importante : obsessions, cyclothymique

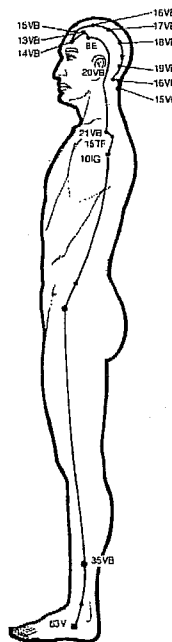


Fig. 85 - Yang Wei Mai (niveau de l'abon des Yang)

### Les Fonctions :

Yang Wei contrôle la surface, le vent, le froid ;

Dans son atteinte, le pervers est bloqué en surface

### Symptômes d'atteinte de Yang Wei mai

Variabilité des symptômes :

Alternance froid chaleur, frilosité avec fièvre,

Douleurs qui apparaissent et disparaissent, humeur changeante

Variabilité de la symptomatologie en fonction du psychisme, des émotions...

### ***Epaule :***

Douleur des bras et des mains

PSH avec épaule bloquée

Engourdissement, douleur et faiblesse des bras

Douleur et raideur : difficulté à la rétro pulsion du bras ou pour se coiffer

Crainte du froid et de la chaleur

### ***Autres :***

Eczéma des yeux, conduit auditif Douleur de la tête et du cou ; Douleur rétro orbitaire, temporales, vertex ; Migraines, sinusites ou rhinites allergiques ; Fréquence des tendinites et algies à répétition

Douleur de hanche, sciatique ; Douleur lombaires, coccyx ; Oppressions thoraciques

Sueurs spontanées ; Adénopathies ;

5TR : ce pt relâche les tendons, soulage la douleur d'épaule, la faiblesse

## **2- Les questions qui conduisent au diagnostique**

### **a) Tas mal OU ? (Point, irradiation, trajet,)**

- **Un point précis** : C'est un point ASHI, il signe la stagnation de l'énergie ou du sang.

- **Une irradiation** : elle indique le méridien en cause le plus souvent GI, IG, TR, Poumon, plus rarement Cœur ou Maître du cœur. Elle n'indique pas le phénomène pathologique en cause

### ***En avant :***

Long biceps, méridien poumon .....

A distance : **11P, 5 P,**

Localement **3P, 4 P, Jian nei ling,**

### ***Latéralement :***

Deltoïde, sus épineux, Méridien GI

A distance : **1 GI, 3GI (SHU) 4GI,**

Localement **14 Gi, 15 GI, 16 GI, 38 E TAO kou, vers 58 V,** piqûre transfixiante.

Méridien TR

A distance **5TR** point majeur des pathologies dues au vent. **34 VB,** Luo de groupe des muscles, +++ dans les amyotrophies.

Localement **14 TR**

### ***Postérieure :***

Deltoïde, fosse sous épineuse, Méridien IG,

A distance : **3IG (SHU), 6IG,** Yang lao, douleur violente +++, a type de brisure, arrachement, cassure, impossibilité de lever et d'abaisser le bras, douleur à l'omoplate,

Localement :

**9IG, Jian zhen** point du petit rond, point de départ de l'énergie tai yang pour Chamfrault, Sensation de chaleur à l'épaule, Douleur au Que pen, ( 12 E) Pour SDM, le bras ne peut être levé vers l'arrière, **10 IG Nao SHU,** Utilisé pour l'épaule bloquée, douloureuse, ou faible. Douleur aigue à la partie postérieure du bras. Blocage et douleur de l'épaule, Point de réunion de IG, YG Qiao mai, et YG Wei mai.

**11IG,** Douleur et impotence à lever le bras, engourdissement.

Parfois le patient est incapable de localiser sa douleur .une association classique de points est citée (Dragon de jade) comme redoutablement efficace

**15 Gi** (point shu de l'épaule, point de GI, mtm poumon, mtm GI, Mtm Ve, Luo de GI, Luo de IG, point du Yang Quai,



**9IG, 14 TR, 21 VB**, point commun à VB, TR, Yang Wei mai, point des blocages douloureux de l'épaule, selon Maciocia, permet de traiter les trois niveaux yang.

**b) T'as mal depuis quand ?** (Événement précis, Début progressif, Ancien, Congénital...)

- *C'est récent* : trauma ou climat ??

Le début est brutal, on retrouve l'événement déclencheur. C'est depuis un événement précis, connu, traumatique, suite à un exés, (suite à un match, geste, répétitif, geste inhabituel, travailleur ou sportif du dimanche) ou suite à une exposition au froid ou à l'humidité.

On s'oriente vers une stagnation de sang ou un MTM,

Dans l'atteinte de MTM, la douleur est superficielle, il s'agit de douleur à la peau, d'hyperesthésie, ou de contractures, raideur, sur les muscles et tendons sous jacents.

Dans la stagnation de sang on retrouve la notion d'hématomes, de douleurs pointues, précises, de points ashi, Elle est améliorée par le massage doux, aggravée la nuit, couché sur le coté douloureux,

- *C'est progressif* sur plusieurs semaines, la pathologie ne passe pas, se fixe, Il y a un vide sous jacent. On pense à un vide de QI, de sang, une stagnation de sang qui s'installe, un BI.

- *C'est très ancien, congénital, héréditaire*, cyclique à certains épisodes de la vie, on pense à un M Cx.

**c)- T'as mal comment ?** (8 règles, type de douleur)

	Vide	Plénitude
DOULEUR	<i>YIN</i>	<i>YANG</i>
Caractères	chronique, sourde, prolongée, diffuse, vague	lancinante, fulgurante, aiguë, localisée, précise
Topographie	profonde, fixe	superficielle, erratique
Apparition	ancienne	récente
Modalités d'amélioration	la chaleur, le massage, le mouvement	le froid, le repos
Peau	Froide, blanche, épanchements, hypotonie	chaude, érythémateuse, contractures, hypertonie

- Lancinante, pulsatile, sourde, à type de picotements, < pression : **Plénitude de sang**.

- Picotements, coups de couteau, suite trauma, hématome, effort intense, position trop longtemps prolongé, > dérouillage, le massage doux, < pression sur le coté douloureux : **Stagnation de sang**.

- Aigue, intense, arrachement ; déchirure : **Plénitude de yang** (< pression ; < chaleur,)

- Même douleur, < dans la deuxième partie de la nuit, au réveil, disparaissant à la mise en route (dérouillage rapide) : **Stagnation de yang**

- Sourde, spasme, contracture : **Plénitude de yin**, < pression, > chaleur

- Douleur > en fin de journée, avec sensation d'engourdissement, de gonflement, de froid localisé, aggravée au repos, au réveil, le dérouillage est long : **Stagnation de yin**

Engourdissement, lourdeur, avec engourdissement, paresthésies, sensation de gonflement, **Plénitude d'humidité**,

- Douleur chronique, ancienne, qui s'est installée progressivement, souvent à la suite d'une pathologie aigue, sourde, < effort, < mouvement, < froid : Vide de yang.

#### d) - Mal comment ?? (Modalités)

Un **dérouillage** signe une stagnation : plus le dérouillage est long, plus l'obstruction est de nature yin (humidité), Stagnation de yang : dérouillage plus court.

**Mouvement** . La stagnation de sang et d'humidité est améliorée après le mouvement,

Les vides aiment soutenir, aider, le membre lésé mais sont aggravés après un mouvement excessif, prolongé qui épuise le peu d'énergie circulante.

La stagnation empêche de dormir sur le coté malade qui augmente la pression et la stase.

Le **massage**, s'ils sont doux, ils permettent la circulation du froid et du sang. améliorent les vides.

### 3 - D'autres pistes pour s'en sortir quelques pièges à déjouer.

#### a) Douleurs rapportées :

Cœur, poumon, parenchyme pulmonaire, péricarde, médiastin, foie, vésicule, pancréas.

Rachis cervical,

Syndrome du défilé thoraco brachial. Parkinson,

Diabète, prise de barbituriques.

#### b) Points de détente musculaires et leur projection douloureuse

*Face postérieure du dos, du bras, et face latérale du bras :*

Scalènes. Sus épineux, Infra épineux Petit rond Grand rond , Sous scapulaire Deltoïde Coraco-brachial, Anconé, triceps

*Face antérieure de l'épaule et du bras*

Biceps brachial, Brachial, Infra épineux +- Scalènes.

#### c) Posture, cicatrices pathologiques, et foyer dentaire réactogène.

Selon bricot, trois pathologies méritent d'être recherchées par le réflexe auriculo cardiaque de Nogier en dehors des causes traumatiques, ou par atteinte externes. Il s'agit des troubles de la statique, des foyers dentaires réactogènes, et des cicatrices pathologiques. Ces 3 causes sont souvent intriquées.

**Statique**

Bascule des épaules, contre bascule du bassin, scapulum antériorisé, la douleur est à l'épaule basse. La cause est un trouble de l'occlusion dentaire, en plus de la séméiologie classique, les points auriculaires sont détectés à la zone postérieure de l'oreille correspondant à la zone maxillaire, et des premières cervicales. Un trouble de l'oculomotricité, suite à un TC avec PC, Les cicatrices pathologiques peuvent provoquer directement la douleur scapulaire, ou en générant des troubles de la statique. (Rachialgies étagées,

**Le foyer dentaire**

Confirmation par orthopantomogramme., souvent la première molaire. Douleur sur la face externe et postérieure dans la zone des maxillaires.

**Cicatrices pathologiques :**

Apparition de douleurs de l'épaule dans les suites de n vaccin, d'une suture, d'une intervention chirurgicale, Le pouls s'effondre à l'effleurement de la cicatrice,

### 3 - Symbolique de l'épaule.

Pour Soulier, à la suite de A de Souzenelle, Le tronc est un quadrilatère, lieu du travail de nos émotions, Nous y entrons par les hanches, que la tradition nomme la porte des hommes. Elles symbolisent l'entrée dans l'humanité,

Le tronc est en lien avec la tête par le cou, le chemin de la pensée. et avec les bras par les épaules. Chemin de notre position dans le monde.

Les épaules, porte des dieux, libérées de la quadripédie, ont acquis leur liberté, lors de la verticalisation humaine. Le bras exprime l'attitude au monde, CAD l'entourage, les enfants (a gauche), les parents, les conjoints, les relations sociales, ( a droite) prendre ou recevoir, être dominé, ou dominer.

Ainsi et schématiquement

La douleur de la périarthrite signe un conflit en soi, une difficulté à être au monde, une colère intérieure, dois je continuer à recevoir des coups, ou dois je en donner ?

La laxité avec luxations récidivante pourrait traduire une faiblesse de l'autorité, une sensation d'autorité moindre que celle que l'on aimerait avoir,

Une capsulite rétractile, serait en rapport avec une dominance excessive, avec des certitudes figeant le conflit, et amenant à l'échec de la relation.

La rupture de coiffe, du couvre chef, muscles des rotateurs, muscles clés du geste du lancer. Du lancer de son poing bien en face, bien dans la face. Il traduit un conflit interne de celui qui accepte et refuse la domination de celui qui lutte contre la soumission qui aimerait enfin s'afficher à découvert.

C'est le bras qui tient le glaive, et l'épaule qui tient le bras.

Le croisement des bras en arrière impossible, traduirait une difficulté à être obéissant. (Sous scapulaire)

Les algodystrophies renvoient à un conflit ancien, qui ne tient pas à être démasqué.

Les tics de l'épaule seraient des désirs de frapper une volonté impossible à se battre.

L'épaule qui arme le bras ; apparaît comme le vecteur du verbe, de sa concrétisation de son affirmation des soi dans le monde Elle est l'assise de la justesse de nos actes.

## V CONCLUSIONS

L'acupuncture dans le traitement des épaules douloureuses simples ou même gelées donne de bons résultats.

Tenir compte du diagnostic traditionnel améliore nettement les résultats par rapport aux techniques modernes symptomatiques (infiltrations, massages, électrothérapies locales).

Penser en cas d'échec aux obstacles à l'acupuncture (Dents, posture, cicatrices).

Associer massages, moxas, aiguilles chaudes, mobilisation en cours de séance.

Tens si calcifications.

Injections de B12, lidocaïne.

Technique de poncture, dispersion ou tonification selon le mouvement limité.

Electrostimulation (fréquence basse 5HZ).

Phyto Thérapie (BI).

Zhong ping > 38 E.

Points locaux selon le MP atteint.

## Bibliographie

DESOUTTER B.

COMMENT J'A BORDE L'EPAULE DOULOUREUSE.

ACTES DU 16 EME CONGRES D'ACUPUNCTURE DE L' AFERA 2003; 7 (fra\*)

SERMESANT J ET AL  
L'EPAULE ET PO HU (42 V).  
REVUE FRANCAISE D'ACUPUNCTURE 2000; 104:28-44 (fra\*)

FABRE J  
TRAITEMENT SIMPLIFIE DE L'EPAULE DOULOUREUSE.  
IN ACTES DU IIIEME CONGRES DE LA FAFORMEC, PARIS 1999; 1-5 (fra)

MINZONI O  
EPAULE DOULOUREUSE.  
REVUE FRANCAISE DE MTC 1988;127:91 (fra)

WANG CHAOXIN  
EXPOSE SOMMAIRE DES EFFETS THERAPEUTIQUES DU TRAITEMENT DE L'INFLAMMATION DE L'EPAULE PAR  
MASSAGE ET ACUPUNCTURE COMBINES A PARTIR DE 100 CAS CLINIQUES.  
JOURNAL DE MTC 1985; 1:35-39 (fra)

BRICOT B  
COMMENT JE TRAITE UNE EPAULE DOULOUREUSE.  
AURICULOMEDECINE 1984; 36:37-40 (fra)

HUGUET C  
LES SYNDROMES ALGIQUES DE L'EPAULE ET L'ACUPUNCTURE DANS LA PRATIQUE DES ARTS MARTIAUX.  
ACUPUNCTURE 1971; 30:17-20 (fra)

FABRE J  
LES TECHNIQUES ASSOCIEES "KAO, VENTOUSES".  
MENSUEL DU MEDECIN ACUPUNCTEUR 1979; 59:355-60 (far)

GUILLAUME g et Mach c  
DICTIONNAIRE DES POINTS D'ACUPUNCTURE  
GUY TREDANIEL EDITEUR

Janet G.Travell et David G. Simons  
DOULEURS ET TROUBLES FONCTIONNELS MYOFASCIAUX  
HAUG

JKANY  
L'EPAULE DU SPORTIF  
MASSON

Bénédicte FORTHOMME  
REEDUCATION RAISONNEE DE L'EPAULE OPEREE ET NON OPEREE  
Editions Frison-Roche

Jorge VAS et Emilio PEREA-MILLA  
ACUPUNCTURE ET MOXIBUSTION  
Revue française de médecine traditionnelle chinoise, Juillet – Août – Septembre 2004

Claude FONTAINE. Claude Hélène GRUBERT .Jean-Pierre DARTIGUES,  
EPAULE DOULOUREUSE ET ACUPUNCTURE  
Séminaire SAMP le 4 décembre 1999

Bourse pH,  
L'épaule douloureuse, L'examen clinique et la stratégie diagnostique  
Séminaire SAMP le 4 décembre 1999

# LE GENOU DU VOLTIGEUR EQUESTRE

Dr Denis Colin <sup>1</sup>

**Résumé :** Le genou et la cheville du voltigeur à cheval sont un exemple typique de lésion sportive survenant progressivement, insidieusement, en dehors d'un quelconque traumatisme violent, d'ailleurs, les pathologies aiguës de type entorses, luxations, chocs et chutes sont exclues de cette présentation.

La répétitivité du geste « sportif » dans un mouvement pour lequel l'articulation n'a pas été conçue produit des lésions progressives qui empruntent une symptomatologie à mi-chemin entre le vieillissement précoce et l'arthrose, avec le triumvirat complet ou partiel constitué de la douleur, du gonflement et de la rougeur. La pathologie est étudiée selon les 8 Règles, elle intéresse les relations des viscères avec les Liquides Organiques, le Qi et le Sang dans leurs représentations articulaires.

La thérapeutique est curative, elle est surtout préventive faisant appel essentiellement à la diététique chinoise et le Qi Gong en plus de l'acupuncture.

**Mots clés :** genou, douleur, gonflement, rougeur, Qi, Sang, Liquides Organiques, 8 Règles, traitement curatif, traitement préventif

---

## Introduction

1. **L'activité physique et l'entraînement « sportif » n'ont les mêmes exigences :**
  - Yang Sheng (nourrir la vie = vision globale de la prévention)
  - L'esprit de la compétition et du dépassement de soi
2. **Notion de geste répétitif**
3. **Champ de cette présentation**
  - Genou et cheville sont concernées
  - Limitations du sujet à la clinique et thérapeutique du genou
  - Exclusion des traumatismes aigus

## Physiopathologie articulaire

1. **En quoi consiste une articulation en général**
2. **En quoi consiste l'articulation du genou en particulier :**
  - Relations aux méridiens : principaux, secondaires, curieux
  - Relations au Jin Ye, Qi, Xue
  - Relations viscérales Yin et Yang
  - Réflexions sur le ménisque
  - Les points liés au genou

---

<sup>1</sup> Dr Denis Colin 10 rue Freycinet 75116 Paris — Tel : 01 40 70 15 16 — Fax : 01 40 70 12 20  
Mail : drdco-lin@wanadoo.fr

### 3. Conditions de fragilisation de l'articulation

#### Les signes cliniques

1. Douleur
2. Gonflement
3. Rougeur
4. Autres éléments

#### Le diagnostic :

1. Méthodes modernes : qs
2. Renseignements fournis par les 8 Règles
  - Analyse de la manifestation
  - Diagnostic de la cause

#### Propositions thérapeutiques curatives

1. Données de la tradition sur les symptômes
2. Données traditionnelles sur les syndromes
3. Données modernes des recherches cliniques

#### Propositions thérapeutiques préventives

1. Pour la qualité du Qi au sens large
2. Pour l'harmonie du Qi au sens large
3. Protéger l'articulation de l'effort
  - Nourrir l'articulation en Qi, Sang, Liquides Organiques
  - Valeur de l'échauffement

#### Bibliographie

1. AUTEROCHE B. et NAVAILH P. Acupuncture en gynécologie et obstétrique Maloine, 1986.
2. COLIN Denis. Les Maladies du sang, revue TMC. Paris, 1982.
3. COLIN Denis. Les Quatre Mers, Revue Tradition médicale chinoise. Paris, 1986

4. DESPEUX Catherine, " Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or", Guy Trédaniel.1987
5. GAURRIER Thierry, Matière médicale d'acupuncture, Tome 1 et 2, éditions Encre, 1990
6. GUILAUME G. Mach Chieu, Dictionnaire des points d'acupuncture, Tome 1 et 2, éditions Guy Trédaniel, Paris, 1995
7. MACIOCIA Giovanni " Diagnostic en médecine chinoise ", Éditions Satas, 2006
8. SOULIE de MORANT Georges, " L'acupuncture chinoise " Éditions Maloine, Paris 1972
9. HUSSON A. "Huang Di Nei Jing Su Wen", numéro hors série de la revue Méridien., 1973
10. WONG Ming, Ling Shu, éd. Masson Paris, 1987
11. Huang-fu Mi *Zhen Jiu Jia Yi Jing* Classique ordonné de l'acupuncture traduction de Constantin Milski et Gilles Andres, éd. Tredaniel 2004
12. MOUGLALIS C, BEAUFRETON P, Genou et Rein, : le véritable appui sans appui, rev A&M, v4 n2 (2005) ; 91-97
13. GORET O, Gonalgie aiguë, protocole thérapeutique rev A&M, v3 n3 (2004) ; 210-212
14. GORET O, Gonalgie aiguë, évaluation de l'acupuncture rev A&M, v4 n3 (2005) ; 223-227
15. L'ABC de l'acupuncture, *Zhen Jiu Jia Yi Jing* 針灸甲乙經 (de Huang-Fu Mi, 259) éd. Shan Dong Zhong Yi Xue Yuan - 1979 sous le titre 針灸甲乙經校釋
16. Prescriptions valant mille pièces d'or *Qian Jin Fang* 千金方 (de Sun Si-Miao, 652) éd. Zhong Hua Min Guo Tai Bei Shu Dian - 1975 sous le titre *Ji Bei Qian Jin Yao Fang*
17. Traité sur l'expérience du traitement par l'acupuncture et la moxibustion, *Zhen Jiu Zi Sheng Jing* 針灸資生經 (de Wang Zhi-Zhong 1220) éd. Xuan Feng Chu Ban She, Tai Bei - 1980
18. Fu Ren Da Quan Liang Fang (Chen Zi Ming 1237) 婦人大全良方 éd. Jiang Su, Yang Zhou Gu Bian Shu Dian Fa Xing 1982
19. Zhen Jiu Ju Ying 針灸聚英 (Gao Wu, 1529) éd. Shang Hai Ke Xue Ji Shu Chu Ban She Chu Ban 1961 re-éd. 1978
20. Bin Hu Mai Xue (Li Shi Zhen 1564) 瀋湖脈學 éd. Beijing Shi Zhong Guo Shu Dian Chu Ban - 1985
21. Porte d'entrée aux études médicales *Yi Xue Rou Men* 醫學入門 (de Li Yan, 1575) éd. Zhong Hua Min Guo Tai Lian Guo Feng Chu Ban She - 1973
22. Grand compendium d'acupuncture, *Zhen Jiu Da Cheng* 針灸大成 (de Yang Ji-Zhou, 1601) éd. Zhong Hua Min Guo Tai Bei Shu Dian - 1974
23. Lei Jing (Zhang Jing Yue 1624) 類經 éd. Ren Min Wei Sheng Chu Ban She Chu Ban Beijing Xin Hua Shu Dian – 1965 re-éd. 1982
24. Yi Zong Jin Jian (Wu Qian 1742) 醫宗金鑑 éd. Ren Min Wei Sheng Chu Ban She Chu Ban, Beijing Xin Hua Shu Dian – 1963 re-éd. 1980
25. Collection d'acupuncture et de moxibustion, *Zhen Jiu Ji Cheng* 針灸集成 (de Liao Run-Hong, 1874) éd. Beijing Shi Shu Dian Chu Ban - 1986

# LES KUATSU

Monsieur Gérard ARCHANGE  
Président de l'Association de Massage chinois

## Résumé

**Ce sont des techniques de réanimation utilisées par les maîtres en arts martiaux, au cours de traumatismes, accidents au combat ;  
Elles peuvent être utilisées en cas d'urgence pour des non-combattants  
Au cours du temps ce sont des techniques qui sont aperçues dans les livres contemporains, mais qui n'exclut pas les techniques modernes.  
Attentif à ce que le patient ne présente pas d'anomalies : saignements, déviation de la bouche etc  
On pratique des points spécifiques chez les enfants et chez les adultes on utilisera des secousses et vibrations ;  
La manœuvre est portée et quitte immédiatement le contact de la peau ;  
Utile: dans les syncopes, lipothymies, perte de connaissance.**

Vidéo : 10 à 12 minutes



# TENDINITE D'ACHILLE

Jean-Pierre Dartigues (SAMP)  
1 rue Beau Soleil  
31500 Toulouse.  
Dartigues-jean-pierre-1@wanadoo.fr

**Analyse statistique** : Docteur Alain huchet, 1 Bd du Manoir St Lô, 44300 Nantes.

**Mots clés** : tendinite du tendon d'Achille, électrostimulation acupunctureale.

**Résumé** : l'auteur a effectué une étude rétrospective sur dix-sept cas de tendinite d'Achille traités par électrostimulation de points locaux montrant 70,5 % de guérisons, 23,5 % d'amélioration et 6 % d'échec.

Cette tendinite fréquente est redoutée de tous les sportifs particulièrement les coureurs, sauteurs, basketteurs, volleyeurs et joueur de tennis.

Les causes favorisantes sont des mauvaises conditions d'entraînement (sol dur), des imprudences quantitatives, un mauvais état des chaussures (talon usé) mais surtout 90 % des tendinites achilléennes se retrouvent chez des sujets présentant des troubles statiques du pied (pied creux en particulier).

Dans 25 % des cas environ, l'atteinte peut être bilatérale.

La tendinite d'Achille est un terme précis qui regroupe en réalité un ensemble complexe d'atteinte du tendon et de ces annexes mais qui auront des signes communs :

- une douleur aggravée à la marche,
- une gêne importante à la montée des escaliers ou à la course,
- une exacerbation douloureuse en appui monopodal,
- parfois une douleur de dérouillage matinal.

## **I. Localisation de la douleur :**

La localisation de la douleur et les signes à l'examen clinique conditionnent le diagnostic dans la pathologie mécanique et dégénérative (sportifs).

- 1) à la face postérieure du calcaneum :
  - tendinite d'insertion.
  - la bursite rétro ou pré achilléenne.
- 2) juste en dessous du calcaneum :  
tendinite du corps du tendon dont l'importance détermine quatre stades.
- 3) haute sur le tendon : ce sont des myo-tendinites.
- 4) sur tout le tendon : il s'agit de ténosynovites.

## **II. Les ténopathies dégénératives :**

Ce sont de loin les plus fréquentes.

- 1) la douleur est localisée à la face postérieure du calcaneum :
  - a) *la tendinite d'insertion* : la lésion siège à la base du tendon. Elle est favorisée par le contrefort de la chaussure. La douleur est ponctuelle avait insertion du tendon sur le calcaneum.
  - b) *les bursites* :
    - **bursite rétro achilléenne** : très superficielle, entre le tendon et la peau, elle correspond à l'inflammation de la bourse de Bovis. La douleur est déclenchée par le frottement de la chaussure et disparaît pieds nus. Le gonflement est peu important, la rougeur est maximum.

-- **bursite pré achilléenne** : c'est une inflammation de la bourse pré achilléenne. Le gonflement est plus marqué, la rougeur est moindre, la douleur persiste pieds nus.  
La cause en est le conflit avec la chaussure soit par écrasement soit par frottement incessant.  
Ce conflit pourra être aggravé par une hypertrophie du calcanéum (maladie de Haglund) ou bien sa désaxation.

2). La douleur est localisée 1 à 2 cm au-dessus du calcanéum :

C'est une tendinite du corps du tendon, on distingue quatre stades :

a) *tendinite simple*, sans modifications morphologiques.

La palpation du tendon assez douloureuse mais sa surface est régulière, de volume normal.

La flexion plantaire contrariée de la cheville réveille la douleur.

b) *une lésion plus inflammatoire* donnera un tendon plus douloureux à la palpation, avec un gonflement localisé étendu sur deux à trois cm correspondant à un oedème péri fasciculaire.

c) *une lésion plus ancienne* : on percevra un nodule à l'effleurage de la surface du tendon ; il s'agit de rupture fasciculaires qui ont entraîné la formation d'un cal fibreux ou bien d'un chapelet d'irrégularités monoliformes (ténopathies nodulaires chroniques).

d) *La rupture tendineuse* : stade très évolué ; en dehors de notre sujet

3) La douleur est localisée haute sur le tendon :

il s'agit d'une inflammation de l'aponévrose ; c'est une myotendinite.

4) L'inflammation concerne toute les gaines du tendon : c'est une ténosynovite, caractérisée par un œdème diffus de la région. Le tendon est douloureux sur toute sa hauteur et l'on perçoit une crépitation douloureuse lors des mouvements actifs de flexion-extension du pied.

### III. Les ténopathies non dégénératives :

1) La pathologie microcristalline : tendinite suraiguë.

Les signes inflammatoires sont à leur maximum avec douleur permanente, insomnante, et impotence absolue. La principale cause est la goutte mais on peut retrouver aussi la chondrocalcinose, la « maladie des calcifications tendineuses multiples ».

2). La pathologie rhumatismale : ténopathie subaiguë et chronique.

Les symptômes ont une sémiologie plus floue, mais le diagnostic est aidé par les examens complémentaires.

a) *la polyarthrite rhumatoïde* : métaplasie rhumatoïde de la bourse séreuse pré-achilléenne ou rétro-calcanéenne.

b) *Les spondylarthropathies* : il s'agit d'une ténopériostite.

### IV. Les explorations complémentaires :

1. Les radiographies standards sont suffisantes dans 95 % des cas avec :

-- un cliché de profil du pied entier.

-- un cliché centré sur le talon à "rayons mous".

Éviter la xérorgraphie trop coûteuse et qui n'amène pas plus de renseignements.

Ces radios sont à demander dans tous les cas car elles contribuent au diagnostic différentiel ; Elles peuvent montrer :

-- une calcification tendineuse dans la chondrocalcinose ou le rhumatisme à hydroxy-apatite.

-- une encoche calcanéenne postéro-supérieure caractéristique de la polyarthrite rhumatoïde.

-- un blindage calcanéen postéro-inférieur dans les spondylarthropathies.

-- une trame osseuse modifiée par une tumeur primitive ou secondaire ou bien une ostéite.

-- une ossification de l'insertion tendineuse par surmenage mécanique.

-- la présence d'un gonflement pré ou rétro-achilléen qui confirmera une bursite.

Elles permettent surtout d'analyser la régularité du tendon et de confirmer la présence de nodule ou de rupture du tendon.

### 2. L'échographie :

Elle peut donner une image assez floue du tendon mais elle renseigne sur l'homogénéité ultrasonique. Avant une intervention chirurgicale, l'échographie permet de savoir si la rupture est isolée sur un tendon par ailleurs sain.

La découverte de zones hyper ou hypoéchogènes sur des tendons douloureux mais sans signe pathologique à l'examen clinique peuvent confirmer l'existence d'une pathologie intrinsèque du tendon sans pour autant évaluer leur gravité.

### 3. Imagerie par résonance magnétique :

Cet examen n'a d'intérêt que chez le sportif de haut niveau pour une pathologie qui dure, non évidente à l'examen clinique ou radiographique.

Elle permet de bien individualiser les nodules, les ruptures partielles tendineuses, les bursites, les calcifications, etc..

Elle a surtout un intérêt préopératoire pour le chirurgien.

## V. Diagnostic différentiel :

### 1. le claquage du jumeau interne :

Le patient ressent une violente douleur au bas du mollet, en coup de fouet. L'impotence est variable mais la marche sur la pointe des pieds est possible, avec survenue très rapide d'un hématome.

2. apophyse calcanéenne : le maximum de la gêne et de la douleur est sur l'os. Elle se rencontre plus souvent chez les enfants ou les adolescents.

## VI. Traitement :

1. Le repos sportif de 20 à 90 jours, essentiel mais peu respecté.
  2. Les AINS par voie locale.
  3. Les AINS par voie générale, à faible dose pendant quatre à six semaines.
  4. Le traitement de la cause si cela est possible : PCR, goutte, chondrocalcinose, etc...
  5. Acupuncture, mésothérapie, massage réflexe, physiothérapie, laser.
  6. Correction éventuelle des troubles statiques du pied : semelles orthopédiques à correction progressive, port d'une talonnette.
  7. Le traitement local par corticoïde microcristallisé reste exceptionnel et ne doit pas pénétrer le corps du tendon sous risque de nécrose.
  8. La chirurgie est réservée aux tendinopathies chroniques ayant exceptionnellement résisté à toutes les thérapeutiques médicales. La technique consiste en une excision des tissus inflammatoires péri tendineux et un peignage longitudinal du tendon.
- Cette technique amènerait 75 % de bons résultats dans des mains entraînées.

## VII. Le traitement par acupuncture

### 1. Traitement par acupuncture traditionnelle :

Selon Minzoni, la Médecine Traditionnelle Chinoise classe les causes de tendinites du tendon d'Achille en trois groupes :

- a) *causes ni interne- ni externes* : par traumatisme direct ou indirect (claquage, etc..).
- b) *causes externes* : le vent froid attaque le M.T.M de la vessie (Yang) entraînant contracture, douleur, rigidité des muscles, lésion musculo-ligamentaire.  
Plus rarement, l'humidité chaleur peut atteindre le M.T.M du rein.

### c) *causes internes* :

La cause la plus fréquente est une chaleur vide provenant d'un vide Yin du rein et atteignant le méridien principal vessie et son M.T.M.

Les saveurs en excès (ici surtout le salé) attaquent les méridiens principaux des organes Yin.

Les causes psychiques peuvent aussi atteindre la loge Rein-Vessie.

## 2. Traitement par notre méthode :

La méthode que nous avons retenue est un traitement local facile à mettre en œuvre mais qui à lui seul amène déjà plus de 94 % de bons et excellents résultats. Celui-ci peut être ensuite complété afin d'éviter les récurrences, par un traitement de fond des causes les plus fréquemment rencontrées en MTC notamment : « le syndrome de sécheresse des tendons »,

« chaleur vide dans le méridien du rein », rééquilibration de l'organe rein vessie, diminution de la saveur salée ou acide, etc...

Cette méthode consiste en la puncture des points ASHI situés de part et d'autre du tendon puis à l'application de courant par stimulateur électrique homologué pour l'acupuncture.

Les polarités + et -- doivent être définies sur les électrodes car le but est de balayer localement le tendon par un champ électromagnétique. Pour ce faire, toutes les électrodes positives doivent être situées d'un même côté du tendon et les électrodes négatives de l'autre afin de réaliser un balayage transversal des zones enflammées.

À ce traitement est systématiquement ajoutée la puncture du point V 57 Cheng Shan qui est donnée traditionnellement dans le Zhen Jiu Da Cheng pour traiter les « douleurs au talon ».

## **VIII. Etude statistique :**

Notre étude est une **étude rétrospective** portant sur **17 cas** qui ont été suivis entre 2000 et 2006. La répartition se fait entre 12 hommes et 5 femmes, allant de 17 ans à 64 ans.

Il faut noter que toutes les femmes étaient sportives dont trois sportives de haut niveau.

Sur les 12 hommes, l'échantillon allait de dix-huit ans à soixante-quatre ans et comprenait trois anciens petits sportifs âgés de 63 ans, 65 ans et 74 ans.

Nous avons décidé d'étudier **trois groupes :**

-- *les patients « guéris »* : disparition complète de la douleur.

-- *les patients améliorés* mais avec persistance de la douleur : ce sont ceux qui ont divisé leur chiffre d'EVA par deux ou multiplié par trois leur périmètre de marche.

-- *les patients en échec* : ceux qui n'entraient pas dans ces deux critères.

Ces deux derniers groupes composaient le groupe des patients « non guéris ».

Le nombre moyen de séances effectuées est de 6,13 ; variant de 3 à 13.

Les résultats se décomposent comme suit :

70,5 % de sujets guéris, 23,5 % de sujets améliorés, 6 % d'échec.

L'analyse statistique montre que l'EVA de départ était plus élevée dans le groupe des non guéris (7,6) que dans le groupe des patients guéris.

On notera un pourcentage de guérison plus grand pour les atteintes unilatérales que bilatérales ( $p=0,23$ ).

Par ailleurs, on remarque que l'EVA de départ était plus élevé dans le groupe d'atteintes bilatérales que dans celui d'atteintes unilatérales.

Enfin, il semblerait que les nodules apparaissent avec l'âge. En effet, l'âge moyen du groupe avec nodule est de 50,8 ans alors qu'il est de 37 ans dans le groupe sans nodule.

Cette méthode semble plus efficace que la technique d'électrostimulation acupunctureale utilisée dans l'étude de Minzoni [1] reprenant des points classiques ( V30, V 36, V 58, V 60, V63 ou bien la transfixion de V 60 vers Rein 4).

Il rapporte 68,57 % d'excellents résultats, 19,99 % d'amélioration et 11,44 % échec.

D'autres auteurs, Wang Fenling et al [2], dans une étude consacrée à la moxibustion des points locaux ont obtenu sur vingt cas 15 % de guérison, 80 % d'amélioration et 5 % d'échec.

Le pourcentage d'échec est sensiblement le même que dans notre étude mais le pourcentage de guérison complète est très supérieur avec notre méthode.

Enfin, malgré la taille réduite de notre échantillon, **il semble que la tendinite d'Achille n'atteint que des femmes pratiquant une activité sportive soutenue ou présentant des malformations du pied**

tandis que dans le groupe des hommes on retrouve des sportifs ou des hommes plus âgés présentant un désordre énergétique au long cours ; ici essentiellement un vide de Yin du rein ou vide Yin de Rein et de Cœur.

#### **IX. Conclusion :**

La méthode que nous proposons semble plus efficace que les techniques d'acupuncture plus traditionnelles et surtout très facile à mettre en œuvre.

On peut ensuite éviter les récurrences à long terme en traitant le désordre énergétique qui a causé cette tendinite.

#### **X. Bibliographie :**

1. **TENDINITES DU TENDON D'ACHILLE. MINZONI M. revue française de mtc.** 1985,113,320-1 (fra). ref:7  
Physiopathologie et traitement de 35 cas. [18.19 / - ]
2. **CLINICAL ANALYSIS OF 184 TENDON TERMINAL DISEASE TREATED BY MOXIBUSTION. WANG FENGLING ET AL. Chinese journal of acupuncture and moxibustion.** 1988,1(1-2),54-6 (eng)
3. **MOXIBUSTION TREATMENT FOR THE FOOT (PAIN IN THE ACHILLES TENDON AND THE SOLE). JUNZO KOKUBO. north american journal of oriental medicine.** 1997,4(11),30-1 (eng). ref:6
4. **TALALGIES TRAITÉES PAR LE POINT « JIAN ZU ». CHEN YU-RU ET AL. acupuncture traditionnelle chinoise.** 2002,6,109 (fra). ref:1[18.19 / - ]
5. **REHABILITATION TREATMENT OF ACHILLES TENDON DISEASE WITH TUINA, "PLUM-BLOSSOM NEEDLE" AND MOXIBUSTION. M. RICCOMINI. wfas international symposium on acupuncture.** 2002,,256 (eng). ref:1
6. **WARM NEEDLING THERAPY FOR PLANTALGIA IN 64 CASES. XI HAI-HONG. journal of acupuncture and tuina science.** 2003,1(3),49 (eng). ref:1

Questionnaire tendinite du Tendon d'Achille

Nom Prénom :

âge :

Date :

Nombre de séances effectuées :

#### 1) Avant le traitement :

--**Évaluez la douleur selon une échelle de 0 (pas de douleur) à 10 (douleur intolérable) :**

(voir échelle de valeur numérique au verso)

-- **la tendinite était-elle unilatérale ou bilatérale ?**

UNI/ BILAT

La douleur était-elle spontanée

OUI / NON

et/ou aggravée après l'effort ?

OUI / NON

--**si la douleur était spontanée ; était-elle aggravée : le matin au réveil ?** OUI / NON

le soir en fin de journée ? OUI / NON

--si la douleur apparaissait à l'effort, au bout de combien de mètres la douleur était-elle maximum : mètres

-- existait-il une douleur à la palpation du tendon ? OUI / NON

un nodule induré à la palpation ? OUI / NON

--une échographie a-t-elle été réalisée ? OUI / NON

Un nodule induré a t'il été retrouvé à l'échographie ? OUI / NON

## 2)Après le traitement:

--la douleur a t'elle complètement disparue ? OUI / NON

Au bout de combien de jours ? jours

-- Evaluez la douleur selon une échelle de 0 (pas de douleur) à 10 (douleur intolérable) :

-- la tendinite est-elle encore unilatérale ou bilatérale ? UNI/ BILAT

la douleur est-elle encore spontanée ? OUI / NON

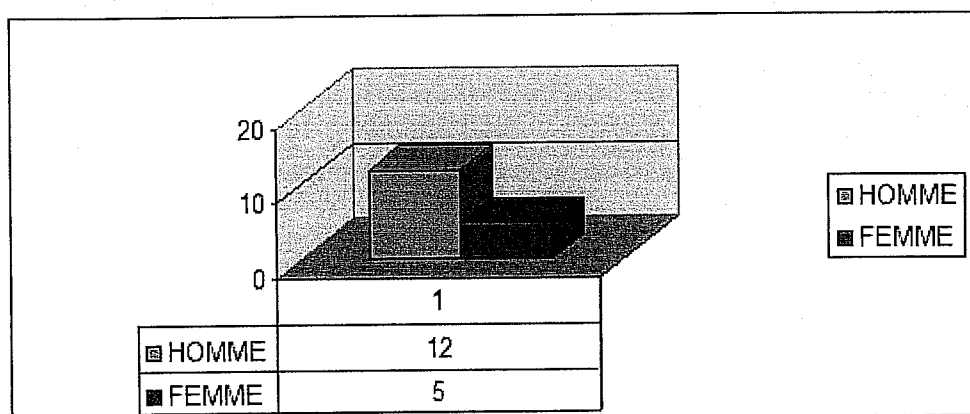
ou aggravée après l'effort ? OUI / NON

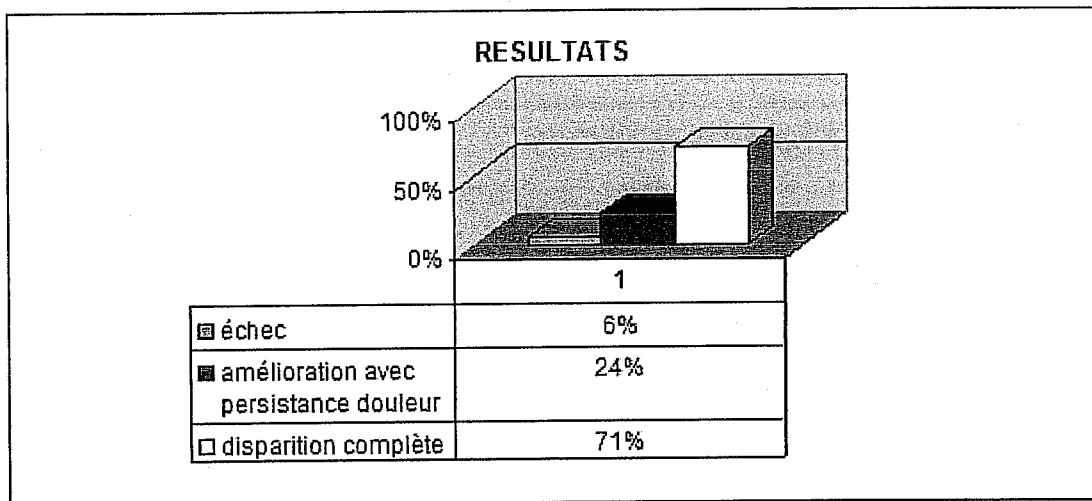
--si la douleur est spontanée ; est-elle aggravée : le matin au réveil ? OUI / NON

: le soir en fin de journée ? OUI / NON

--si la douleur apparait à l'effort, au bout de combien de mètres la douleur est-elle maximum ? mètres.

-- s'il y a eu amélioration puis rechute, au bout de combien de mois la douleur a-t-elle récidivé ?





	MOYENNES	ECART-TYPE	MINI	MAXI
AGE	43,94	15,75	17	74
NB SEANCES	6,13	2,5	3	13
PERIMETRE				
MARCHE	486	503	10	2000
DELAI DE GUERISON	37,4	23,35	17	90

Groupe des "guéris" :	
	moyennes
AGE	47,25
PERIMETRE	
MARCHE	529
<b>EVA</b>	<b>6,583</b>
NB SEANCES	6,727

Groupe des "non guéris" :	
	moyennes
AGE	34
PERIMETRE	
MARCHE	392
<b>EVA</b>	<b>7,6</b>
NB SEANCES	4,5

**On peut donc dire que plus l'eva est plus faible dans le groupe des "guéris".(statistiquement significatif)**

Le nombre de séances chez les non guéris est plus faible (arrêt prématuré de traitement ???) (non significatif)

Les guéris sont en moyenne plus vieux (non significatif)

Atteinte bilatérale	
	moyennes
AGE	38,43
PERIMETRE	
MARCHE	254
EVA	7,28
DELAI GUERISON	34,25
NB SEANCES	5

Atteinte unilatérale	
	moyennes
AGE	48,22
PERIMETRE	
MARCHE	666,66
EVA	6,6
DELAI GUERISON	39,5
NB SEANCES	6,889

	guérison	amélioration	échec	
bilatéral	4	3		0
unilatéral	8	1		1
				p=0,23

Rien de statistiquement significatif entre les atteintes uni et bilatérales.

On notera un pourcentage de guérison plus grand pour les unilatérales (non significatif p=0,23).

Et une eva plus grande dans les bilatérales (non significatif p=0,13) ce qui paraît logique

(deux, c'est mieux qu'un !!!)

Mais ils ont moins de séances.

ogique

pas de nodule	
	moyennes
AGE	37
PERIMETRE	
MARCHE	565,7
EVA	6,875
DELAI GUERISON	42
NB SEANCES	6,714

nodule	
	moyennes
AGE	50,875
PERIMETRE	
MARCHE	424,44
EVA	6,889
DELAI GUERISON	32,8
NB SEANCES	5,625

	guérison	non guérison	échec	
pas de nodule	6	2		0
nodule	6	2		1
				p=0,9



# MOXIBUSTION PRATIQUE : TROIS EXEMPLES DE PUBALGIES CHEZ LE SPORTIF

**Eric KIENER (MEDIALE)**

148 Avenue de WAGRAM

75017 PARIS

ekiener@ifrance.com

## Résumé

La moxibustion est une modalité thérapeutique de l'acupuncture. Les indications sont plutôt spécifiques. Elles intéressent les pathologies où le froid intervient, et où les stagnations et les contractures en sont un témoin.

Trois exemples de pubalgies chez le sportif montrent que l'option médicale, et en particulier acupuncture avec moxibustion, a sa place dans le cortilège des possibilités thérapeutiques, et donc nous éloignent de la chirurgie proposée classiquement dans les cas rebelles.

## I - Rappels étiologiques des pubalgies, parmi celles qui sont couramment admises

### I.1 - Chez le sportif

Touche le sujet :

- Sportif,
- Jeune
- Surentraîné.

Diagnostics différentiels :

- Chondrocalcinose
- Pelvi-spondylite
- Coxopathie
- Sacro-iliite
- Fracture de fatigue
- Hernie
- Appendicite
- Ostéochondrose

	Anatomie	Douleur	Clinique	Radiologie
Atteinte des adducteurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lésion de la jonction musculo- tendineuse</li> <li>- Tendinite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liée à l'effort</li> <li>- Progressive</li> <li>- Sous-pubienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraction isométrique douloureuse des adducteurs</li> <li>- Etirement douloureux des adducteurs</li> <li>- Palpation douloureuse des adducteurs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normale</li> </ul>
Ostéo-arthropathie pubienne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arthropathie par micro-traumatismes de la symphyse pubienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chronique</li> <li>- Déclenchée parfois par un mouvement en extension, par l'acte sexuel</li> <li>- Pubienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation douloureuse de la symphyse</li> <li>- Palpation de la symphyse douloureuse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berges floues</li> <li>- Calcifications</li> <li>- Signes de pseudo-arthrite</li> </ul>
Atteinte pariétale abdominale	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déficience pariétale</li> <li>- Elargissement des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilatérale</li> <li>- Irradiant dans les</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contraction abdominale douloureuse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspect de condensati de la symphyse parfois</li> </ul>

	orifices inguinaux	testicules - Sus-pubienne	- Douleurs à l'effort, la toux - Orifice inguinaux limites - Palpation douloureuse des muscles obliques et grands droits	- Normale souvent
--	--------------------	------------------------------	--	-------------------

Références :

- Pubalgie et pratique sportive - F. Sabourin - JIM n° 330 du 09/11/1994
- Pubalgie du sportif - D. Chaouat + G. Belange - Gazette Médicale n° 40-Tome 100

### I.2 - Autres étiologies ou circonstances d'apparition

- \* Chez la femme enceinte et post-partum
- \* Suite à douleur projetée d'un organe en souffrance, comme la vessie, la prostate, l'utérus, le rectum.
  - Utérus rétroversé avec vessie tractée en arrière favorisant les tensions aponévrotiques sur le pubis.
  - Utérus antéversé créant une pression irritative sur le pubis en avant.
  - Tension de la lame pubo-vésico-prostate (ou utéro) rectale
  - Ptose viscérale, ou de l'utérus, ou de la vessie, créant une pression sur le pubis.
- \* Chez le cancéreux, avec compression du plexus honteux interne et système sacro-coxygien.
- \* Post-traumatique : déséquilibre du bassin ilio-sacré ou sacro-iliaque : Deux cas se présentent :
  - choc sur branche ischio-pubienne
  - aile iliaque tordue sur elle même .La branche iliaque est tordue sur elle même soit à la suite d'un choc traumatique soit suite à un phénomène adaptatif en réaction à ce qui vient d'en choc haut soit d'en bas.
- \* Post chirurgicale : chirurgie de l'abdomen, colon, chez opéré de la prostate, post-partum avec rétraction par tissus cicatriciels

## II - Rappels physiopathologiques couramment admis

Le bassin est le lieu de rencontre des forces du haut et du bas du corps où a lieu, dans la normalité, un équilibre judicieux en le tronc et les membres.

- Venant du haut, les forces se transmettent, à l'image d'un courant, au sacrum, puis aux articulations sacro-iliaques, puis aux hanches
- Venant du bas, les forces se divisent en deux : à partir des hanches une partie va vers les articulations sacro-iliaques et une autre partie va vers le pubis, cela selon des suites de chaînes ligamento-tendino-musculaires et travées osseuses. Le tout plus ou moins de façon symétrique. L'enchaînement des causes effets se nomme : suite traumatique.

Chez le sportif, la plupart du temps, les pubalgies viennent d'une suite traumatique, elle-même parfois conséquences de perturbations des viscères.

Quelles sont ces contractures musculo-tendineuses mises en jeu ?

### II.1 - La rétraction des ischio-jambiers

La rétraction des ischio-jambiers a deux conséquences par le jeu des chaînes musculaires chez le sportif :

- \* Une compensation statique :
  - Flexum du genou + rotation externe du tibia sous le fémur. La tête du péroné se déplace également en arrière simulant un tableau de lésion ménisque externe, entraînant un acte chirurgical abusif. A la longue : lésion du ménisque et arthrose du genou.
  - Bascule de l'aile iliaque en arrière par abaissement tubérosité ischiatique provoquant étirement des adducteurs avec compression de la tête fémorale dans la cavité cotyloïde, facteur d'arthrose de hanche.
  - Perte de la lordose lombaire avec essai d'auto-correction par deux muscles : carré des lombes et psoas iliaque. Cette surenchère de tensions musculaires pathologiques avec mécanismes d'auto équilibre met les vertèbres et leur disque en compression générant de l'arthrose lombo-sacrée.

- Blocage de l'articulation sacro-iliaque par horizontalisation du sacrum et bascule en arrière de l'aile iliaque : sciatalgie fessière avec contracture des pyramidaux du bassin et ligaments sacro-sciatiques.

\* Une compensation dynamique unique ou multiple. Prenons comme exemple le footballeur qui ne peut plus étirer ses muscles :

- Limitation de l'angle de frappe (flexion de la cuisse) lors du shoot.
- Flexion du genou lors de la frappe.
- Flexion du genou d'appui qui met le tronc en arrière grâce aux abdominaux qui élèvent les branches pubiennes mais abaissent l'épaule et cyphose les lombaires.

Pour résumer, on est en présence d'un décalage entre la force des muscles et leur capacité d'allongement. La gestion de la force dans l'espace n'est plus harmonieuse et efficace. D'où le problème que constitue le surentraînement.

Quels sont les principaux acteurs mécaniques qui peuvent avoir des répercussions sur le pubis ?

- Les muscles de la chaîne postérieure : ischio-jambiers et carré des lombes.
- Psoas : rotateur interne de hanche, lordosant de la colonne lombaire si travaille en concert avec le carré des lombes, et cyphosant si travaille avec les abdominaux. Si la rétraction est asymétrique, il imprime en plus une concavité sur lordose ou cyphose.
- Les muscles adducteurs des cuisses.
- Les muscles abdominaux.

## II.2 - Bilan articulaire

Lors d'un bilan articulaire, on remarque :

- Lésions iliaques : à partir de l'épine iliaque postéro-supérieure, l'aile iliaque peut se trouver : soit en position postérieure, soit antérieure, soit supérieure, ouverte ou fermée.
- Lésion sacrée
- Lésions pubiennes primaires ou secondaires comme un pubis en supériorité et pubis en infériorité : une des branches ischio-pubiennes est surélevée par rapport à l'autre.
- Lésion du genou, varum, valgum, patte d'oie.
- Lésion de la cheville : entorse.
- Lésion du pied : creux ou plats.

## III - Point de vue de l'acupuncteur : La physiologie

Au niveau de la symphyse pubienne, nombreux sont les muscles en jeu : agonistes et antagonistes . Le système des tendino-musculaires dérivés des principaux, décrits par la médecine chinoise n'est pas suffisant pour expliciter les interactivités entre différents plans haut/bas, superficiel/profond.

Nous sommes ici plus en présence d'atteinte des méridiens singuliers ou dit curieux, extraordinaires pour certains qui font le lien entre ces différents niveau, tai yang, shao yin, jue yin, tai yin, yangming.

Quels sont-ils ?

Essayons de revoir leurs particularités dans les pubalgies car ils peuvent tous être concernés

### III.1 - Le chong mai : vaisseau d'assaut

Intérêt :

- C'est un réservoir de vitalité.
- Il est dit : Mer des jing et luo (LS 65), Mer des 5 organes et 6 entrailles (LS 38), Mer des 12 méridiens dont les points shu sont en haut V11dazu, et en bas le E39 xiajuxu avec E37 shangjuxu (LS 33, 38,62).
- Associé au yang ming par le muscle des ancêtres jongjin (SW 44) et aux points abdominaux du méridien principal yang ming (nanjing 28<sup>ème</sup> difficulté) et au shao yin sous la peau de l'abdomen et au niveau des membres inférieurs .
- Lié au gros orteil par une branche collatérale, il réchauffe les muscles, les pieds et les jambes. Monte à l'intérieur de la colonne vertébrale (zhenjiu juying rouleau 1 2<sup>ème</sup> partie).

Signes principaux :

- Lombalgies en soulevant un poids lourd.

- Symptômes des cavités nasales (shanghai).
- Douleurs abdominales avec reflux gastro-oesophagien (nanjig 29<sup>ème</sup> difficulté).
- Pouls pédieux en souffrance.

Points principaux :

- E30 qijie
- RT4 gongsun
- V39 weiyang
- V36 chengfu
- V37 yinmen

III.2 - Yin qiao mai ou vaisseau de la motilité yin

Intérêt :

- Relation intime avec les reins.
- Liaison avec le tendino-musculaire de T.R. (LS13)

Les points :

- R8 jiaoxin
- R7 fuliu
- R6 shaohai

Les symptômes :

- Raideur des membres inférieurs et rachis,
- Lombalgie avec trouble de la vision (LS 41).
- Maladie des yeux, rétine et angle interne (shanghai).
- Contracture de la face interne des membres inférieurs et relâchement de la face externe (nanjing 29<sup>ème</sup> difficulté).
- Douleurs au bas ventre, aux lombes , à la hanche, irradiées jusqu'aux parties sexuelles (shanghai).
- Fréquents troubles du sommeil (LS21), plutôt somnolence.

III.3 - Yang qiao mai ou vaisseau de la motilité yang

Intérêt :

- Gestion de la force du yang et la cinétique de qualité yang de la vitalité.

Les points :

- V62 shenmai
- V59 fuyang
- VB20 fengchi
- VB 29 jukiao

Les symptômes :

- Souffrance de l'angle externe de l'épaule (16GI jugu, 15GI jianyu), angle interne et externe de l'oeil.
- Souffrance dans la nuque.
- Lombalgies et lombo-sciatalgies avec attitude antalgique compensatrice dite en baillonette.
- Lordose lombaire avec troubles de la vision.
- Contracture face externe des membres avec troubles du sommeil en général insomnie (shanghai).
- Raideur dorsolombaire avec parfois irradiation vers le thorax (zhenjiudacheng livre 1 chapitre 3).

III.4 - Ren mai ou vaisseau de la conception

Intérêt :

- Sensibilité au vide et au froid de la couche du sang,
- Régit la totalité du sang yin du corps (binhumaixue ch 94)
- Mer des méridiens yin.
- Pénètre dans l'intérieur de la colonne vertébrale (Shanghai).

Les points :

- VC 1 huiyin
- VC 2 qiu gu
- VC3 zhongzi
- VC15 jiuwei et sa liaison avec les muscles abdominaux(LS10)

Les symptômes :

- Antécédent de cryptorchidie.
- Tendance aux hernies et maladies du scrotum (SW 60).
- Lombalgie d'origine périnéale avec sueur continue et soif (SW 41),

- Douleurs abdominales (LS 10).
- Douleurs au bas ventre autour de l'ombilic qui irradient au pubis, avec douleurs aiguës aux parties sexuelles, des élancements douloureux à l'abdomen irradiant jusqu'au coeur qui empêchent de se pencher en avant ou en arrière (shanghai).
- Douleurs péri-ostées et osseuses.

### III.5 - Du mai ou vaisseau gouverneur

#### Intérêt :

- Le plus postérieur, très yang.
- Mer des méridiens yang.
- En rapport avec le rein, la vessie, la face postéro-interne de la cuisse, la nuque, le sommet du crâne, la colonne vertébrale.

#### Les points de liaisons :

- |                               |  |                   |
|-------------------------------|--|-------------------|
| - IG3 houxi                   | - VG 1 changjiang                            | - V11 dazhong     |
| - VG16 fengfu                 | - VC8 : ombilic                              | - VC2 qugu (SW60) |
| - VC7 yinjiao (SW60)          | - E30 qichong liaison avec vaisseau ceinture |                   |
| - VG20 : liaison avec juenyin | - VG1 : muscles paravertébraux               |                   |

#### Les symptômes :

- Douleurs du rachis avec scoliose et lordose,
- Raideur,
- Contractures du rachis et révulsion du corps en cas de plénitude,
- Spasmes (chong san) (SW60 et LS 10, nanjing 29<sup>ème</sup>),
- Impossibilité de se baisser et se redresser (majing).

### III.6 - Dai mai ou vaisseau ceinture ou d'Attache

#### Intérêt :

- C'est lui qui sangle le nombril et assure la force de la ceinture abdominale à partir des reins (V23 shenyu) et des extrémités des fausses côtes.

#### Les points :

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| - VB 26 dai mai | - VB28 weidao |
|-----------------|---------------|

#### Les symptômes

- Déficit de la sangle abdominale (SW 44),
- Faiblesse des lombes (nanjing 28e difficulté),
- Douleur en ceinture (shanghai),
- Douleur du rachis qui irradie vers la face interne des cuisses,
- Faiblesse des jambes (SW44),
- Sensation de s'asseoir dans l'eau froide (nanjing 29<sup>ème</sup> difficulté),
- Douleur sacro-iliaque (il y a aussi les tendino-musculaires de I.G de Vessie, et VB qui passent par là).

### III.7 - Yang wei mai ou vaisseau de liaison du yang

#### Intérêt :

- Liaison des vaisseaux luo yang,
- Assure la protection du corps par le souffle défensif wei.

#### Les points de liaison :

- |                 |                 |                 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| - TR5 weiguan   | - TR15 tianliao | - VB35 yangjiao |
| - V57 chengshan | - V63 jinmen    | - V62 shenmen   |
| - IG10 noyu     | - VG16 fengshe  | - V57 chengshan |

#### Les symptômes :

- Région lombaire gonflée et douloureuse (zhenjiujiayijing),

- Hyperthermie avec crainte du froid (nanjing 29<sup>ème</sup> difficulté),
- Articulations gonflées et douloureuses,
- Tendons et os du dos et entrejambe douloureux,
- Contractures générales (buoshang feng),
- Froid aux genoux (shanghai),
- Douleurs méteosensibles.

### III.8 - Yinwei mai ou vaisseau de liaison du yin

#### Intérêt :

- Liaison et couplage du biao/li.
- Enserrement des méridiens et fonctions yin dans le li (sang et énergie nourricière ying).
- Réunion au vaisseau de la conception.

#### Les points de liaison :

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| - R9 zhubin  | - R7 fuliu    | - V58 feiyang |
| - RT16 huhai | - RT15 daheng | - RT13 fushe  |
| - F14 qimen  | - VC22 tiantu |               |

#### Les symptômes :

- Lombalgie avec comportement irrité, manque de volonté, crainte, et douleur au coeur (Nanjing 29<sup>ème</sup> difficulté)
- Douleurs et gonflement des flancs, de la région lombaire et génitale.

## IV - Trois observations Cliniques

### IV.1 - Matéus R., 22 ans, footballeur professionnel gaucher

Douleurs sous pubienne, avec contractures des adducteurs apparues suite un tacle contrarié. Constipation. Rots fréquents. Ténésme à l'anus. Extrémités froides. Mycose sur le gros orteil. Crampes nocturnes. Plutôt coléreux et orgueilleux. Branche pubienne gauche abaissée. Pied creux au podoscope, pas d'appui sur les deux orteils du M.P. du yang ming des pieds.

Traitement du chong mai : quelques points choisis

- |                |                     |                |
|----------------|---------------------|----------------|
| - RT4 gongsun  | - E30 en moxa       | - MC6 neiguan  |
| - VB31 fengshi | - VB34 yanglingquan | - F 10 en moxa |
- Une séance par semaine pendant trois semaines pour permettre la reprise dans le circuit.
  - Une séance par mois pendant 6 mois pour assouplir son caractère et amoindrir l'état de contractures.

### IV.2 - Charles M., 25 ans, footballeur, rugbyman et sportif amateur

Douleurs abdominales irradiant au pubis avec lombalgies en flexion et parfois en extension. Eczéma sus pubien. Hypersensibilité excessive du nombril. Sueur à l'effort. Tendance aux selles mal liées. Antécédent de cryptorchidie. Enfant mal accepté par sa mère. Pied plat. Varus au podoscope.

Traitement du vaisseau conception ren mai :

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| - P7 lieque          | - R6 zhaobai        |
| - VC4 guanyuan moxas | - VC3 zhongji moxas |
| - VC8 en moxa        |                     |
- Amélioration la première séance.
  - 1 séance toutes les 3 semaines durant 5 séances.

### IV.3 - Antonio da S., 28 ans, footballeur professionnel avant-centre droitier

Douleur avec décalage en hauteur de la branche ischio-pubienne gauche. A perdu la force de frappe. Est obligé de fléchir le genou d'appui pour tirer. Grande rétraction des ischio-jambiers (demi membraneux, demi tendineux, longs biceps, court biceps) avec douleur sur condyle externe de genou droit. Douleurs au moignon de l'épaule gauche qui est abaissée sensible aux changements barométriques. Aggravation en hiver. Antécédent de fracture tarsienne au niveau du 63V à droite. Joue de plus en plus avec la tête, ses pieds lui faisant défaut. Pied varus au podoscope.

Traitement du vaisseau de liaison yang yangwei mai :

- V63 jinmen aiguille jusqu'à la cicatrice périostée
- Je n'ai pas puncturé VB35 point xi, car il n'était pas douloureux
- GI 14 binao à gauche
- IG 10 naoyu très douloureux non puncturé
- TR 5 weiguan à gauche
- V57 cheng shan à droite
- V23 shenshu en moxa
- 1 séance tous les 15 jours sur 3 séances. Puis 1 fois par mois sur 3 mois.
- Technique de rééducation massage par étirement postural prolongé intégrant le carré des lombes, les ischios, le triceps sural et la voûte plantaire, type Mézières.

#### IV.4 – Conclusion

Ces trois exemples n'expriment pas la totalité des pubalgies rencontrées. Pour connaître le ou les méridiens en souffrance, il faut savoir les dépister. Un examen clinique détaillé de la situation nous aidera.

Il est indispensable de vérifier la posture du sportif, sa façon de déambuler au repos, vérifier la symétrie des globes oculaires, l'articulation temporo-mandibulaire et l'articulé dentaire, la symétrie dans le plan frontal des épaules, des ailes iliaques, des rotules, des malléoles, les attitudes cyphotiques ou lordotiques dans le plan sagittal.

Pour traiter la cause première et non les effets, ne pas oublier que le côté contracturé suite à la stagnation du sang/énergie est le côté malade et non le côté relâché. Les moxas apportent une chaleur douce qui relâche les contractions et qui activent la circulation de l'énergie qi et du sang par une vasodilatation. Si l'indication de chauffe est valide, le patient ressent très rapidement dans les minutes le bienfait qui rentre en profondeur. La chaleur active les cicatrisations tissulaires par son effet trophique.

#### Rappel sur les vertus de la moxibustion

La chaleur de la moxibustion provient non seulement de la combustion de l'armoise mais également des propriétés chaudes et piquantes de cette plante et de l'odeur qui s'en dégage

Ce moyen thérapeutique peut :

- Traiter les maladies.
- Prévenir les maladies (Fang Bing).
- Renforcer le corps et préserver la santé (Qiang Shen Bao Jian).
- Lutter contre la vieillesse (Kang Suai Lao).
- Prolonger la vie et accroître la longévité (Yan Nian Yi Shou).

Que disent les textes classiques ?

Wu Yiding des qing a dit dans le Shen jiu jing lun (commentaire du canon de la moxibustion extraordinaire): la moxibustion permet de réduire les dépôts (stagnations) yin, et son action va jusqu'aux organes et entrailles,

Par l'odeur et l'arôme de l'armoise brûlé, on fait circuler les 12 méridiens, entrer dans les 3 yins, réguler Qi et sang, guérir les 100 maladies, l'action est simple ou rapide.

Le Qian Jin fang (remède valant 1000 onces d'or) dit: « en voyageant dans les pays de Wu et Shu, j'ai souvent eu besoin de moxas en 2- 3 endroits , pour éviter les maladies dermatologiques (plaies ou boutons suintantes), et éviter l'entrée des énergies pernicieuses (infections, malaria....)

Gong Juzhong de l'époque Ming dit dans le livre "feu brûlant sur point" : on ne peut donner tous les effets du moxa:maladies de type vide, plénitude, froid et chaleur, grave, bénigne, légère, lourde, générale ou locale ; toutes sont des indications...

Les actions de la moxibustion selon la MTC :

Aiguille et moxa ont des actions communes sur les points, on les utilise souvent ensemble, mais le moxa a des actions spécifiques que l'aiguille ne remplace pas :

- Réchauffer et désobstruer les Jing Luo.
- Faire circuler le Qi et activer la circulation du sang.
- Chasser l'humidité et éliminer le froid.
- Réduire les gonflements et disperser les accumulations.
- Reconstituer le Centre (Rate-Estomac) et accroître le Qi.
- Rétablir le Yang et sauver les malades au bord de la mort quand le yang s'est échappé.

Les recherches modernes

- La moxibustion peut augmenter et régulariser les fonctions immunitaires de l'organisme, la moxibustion peut modifier le taux et les fonctions des lymphocytes T, et stimuler les macrophages<sup>1</sup>.
- « La chaleur atténuée bien la douleur », *Science et Vie* numéro 1068 . Science et Vie remarque que « les recettes de grand-mère trouvent parfois des explications scientifiques ». Le magazine indique en effet que « Brian King, physiologiste de l'University College de Londres, a mis au jour à l'échelle moléculaire le mécanisme par lequel l'application locale d'une source de chaleur, comme une bouillotte, soulage des douleurs à l'estomac ». Science et Vie explique que « le chercheur a démontré que l'activation des récepteurs de la chaleur nommés TRPV1, qui intervient lorsque la température est supérieure à 44 ° C, a pour conséquence de bloquer l'activation de récepteurs de la douleur baptisés P2X3 ». Le mensuel ajoute qu'alors, « la transmission de la sensation de douleur au cerveau par les neurones sensoriels est temporairement interrompue ». Science et Vie indique que cette découverte « pourrait déboucher sur le développement de traitements thérapeutiques de la douleur qui cibleraient spécifiquement ces récepteurs de la chaleur ».

## **Bibliographie**

Peu d'articles en acupuncture

(Le plus important) : Lanzau - **L'importance du Chong mai dans la pubalgie d'origine vertébrale**. Revue française de MTC 1984;105:606 ,(fra )

Dans le traitement des pubalgies chez les sportifs professionnels, certaines symptomatologies n'ont pas donné les résultats positifs que l'opérateur attendait des instruments thérapeutiques modernes, sinon de façon minime ou transitoire. Le contrôle suggéré par la médecine traditionnelle chinoise concernant les vaisseaux impliqués dans le syndrome, met en évidence dans un pourcentage assez important de cas, une implication du vaisseau Chong Mai. L'examen occidental au niveau dorso-lombaire et sacré appuie cette thèse. La preuve en est qu'avec la thérapie associée électro-acupuncturale-manipulative, on obtient la résolution définitive des cas rebelles qui traînaient pendant des semaines et des mois.

**L. Busquet - Médecine ostéopathique, Médecine du sport, La pubalgie** - Editions Madoine 1984

**Les méridiens extraordinaires Lishizhen traductions, compilation adaptation par l'Association Française d'Acupuncture** - Editions Guy Tredaniel 1997

Deux petits ouvrages d'introduction à cette pratique.

Moxibustion (jiu fa), par Xie Yang Liang et Xu Xiao Lin éditions renmin du Shanxi 1986

Moxibustion pour conserver la santé (bao jian jiu fa) par Jin Rui éditions techniques du Guangdong 1986.

---

<sup>1</sup> N.d.t. : il s'agit du résultat d'une étude de Chen Han Ping publiée dans le journal Shang Hai Zhong Yi Xue Yuan Xue Bao (1988).





# Le talon du sportif

Jérôme Taillandier (AFERA)

29 rue Antoine Marty

11000 Carcassonne

**Résumé : présentation de cas cliniques de douleurs du talon entrant dans le cadre des douleurs référées musculaires.**

Les douleurs du talon, chez le sportif comme pour le commun des mortels, peuvent relever d'étiologies multiples, dont le diagnostic est plus ou moins évident. Nous ne tenterons pas ici une description exhaustive de ces différentes causes et du traitement des diverses formes cliniques de ces douleurs, description qui sortirait du cadre de cette brève présentation et qui serait au-delà de nos compétences. Nous avons préféré vous proposer trois observations cliniques qui témoignent bien des formes cliniques que nous rencontrons le plus souvent en pratique quotidienne.

Ces trois observations correspondent à des atteintes fonctionnelles de l'appareil musculaire et connues, depuis quelles ont été décrites par Janet Travell à partir du début des années 50, sous l'appellation de douleurs myofasciales. Rappelons qu'il s'agit de douleurs référées, c'est-à-dire pouvant siéger à distance de la structure anatomique qui leur a donné naissance, liées à la présence dans le corps musculaire d'une « bande palpable », zone de fibres musculaires en tension permanente ; ces troubles sont secondaires au surmenage du muscle, que ce soit de manière aiguë à l'occasion d'un effort brutal et mal contrôlé, ou de manière chronique par des gestes ou des sollicitations excessifs et répétés.

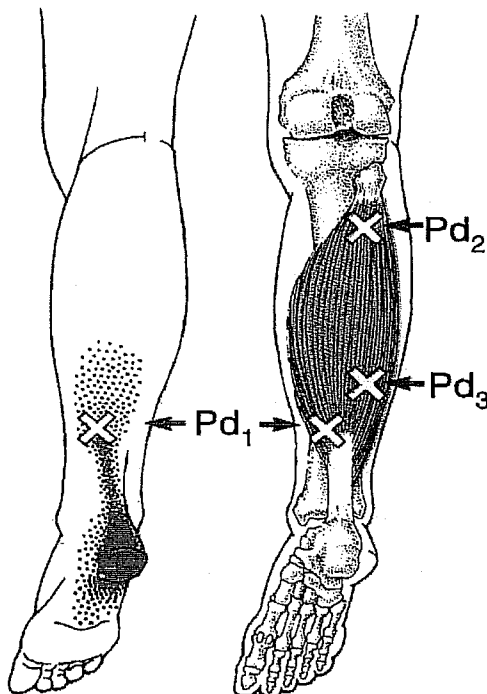
Le territoire douloureux spécifique de chaque muscle permet de remonter de la description donnée par le patient au muscle en cause. La palpation de celui-ci découvre alors la bande palpable au sein de laquelle on retrouve un point de douleur exquise, le « point détente ». On va pouvoir alors intégrer la puncture de ce point à notre traitement acupunctural, le point détente étant considéré comme un point *Ashi*. Dans les observations qui suivent, le traitement général en acupuncture est omis, et nous ne présentons que le choix du point *Ashi*, la technique de puncture et les exercices prescrits au patient.

**Première observation** : Monsieur P., 46ans, fait régulièrement du jogging et quelques semi-marathons. Il vient consulter le 4 avril 2006 pour une douleur du talon gauche apparue le 1<sup>er</sup> avril, alors qu'il courait. Il a dû revenir à sa voiture en marchant, et encore, sans trop allonger le pas. Le lendemain, dès le lever, il ressent une douleur dans la partie postérieure et la partie plantaire du talon, douleur qui remonte jusqu'en haut du tendon calcanéen. Descendre l'escalier est extrêmement pénible. Quand il vient consulter le 4 avril, le tendon calcanéen est sensible au toucher de manière diffuse, de même que les parties postérieure et plantaire du talon. La dorsiflexion du pied réveille la douleur. L'interrogatoire permet de préciser que la douleur est apparue après que le patient, en courant, avait

sauté un fossé et s'était reçu sur l'avant-pied alors que l'ensemble du pied était en flexion plantaire (donc avec le triceps sural raccourci).

La topographie de la douleur ainsi que les circonstances déclenchantes évoquent l'atteinte du muscle soléaire, chef profond du triceps sural. La palpation du muscle retrouve un point-détente dans la partie basse du muscle, un peu au-dessus de la jonction entre les fibres musculaires médiales et le tendon calcanéen, entre les points 8 et 9 du méridien du Rein.

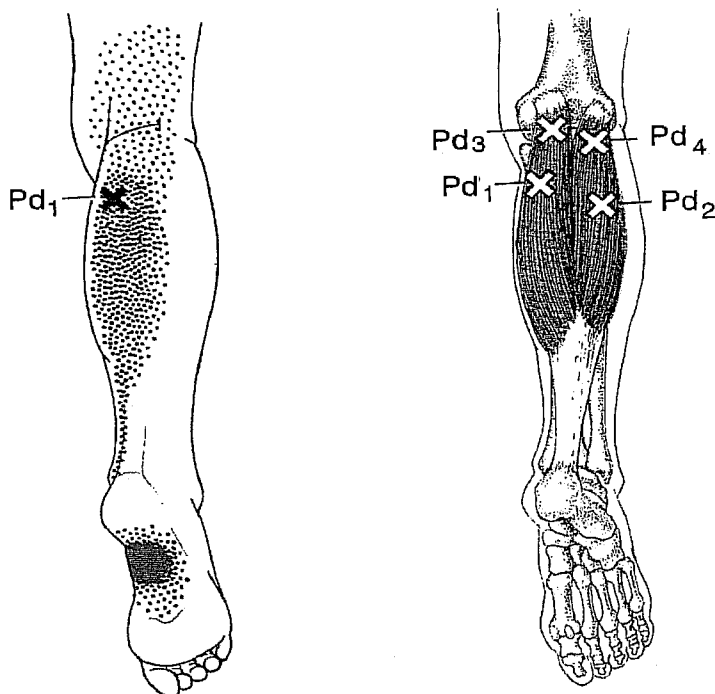
Après puncture de ce point, on pratique avec le sujet un exercice de relaxation post-isométrique du soléaire, selon la technique de Lewit, et on lui prescrit un exercice d'étirement passif à pratiquer à la maison pendant quelques jours. Le résultat immédiat est très bon et en quelques jours M. P. peut reprendre la course. Il est revu début septembre 2006 pour un autre problème et signale qu'il n'a plus eu de douleur du tendon calcanéen gauche depuis la séance du mois d'avril.



**Deuxième observation** : M. Lo., 32 ans est également un coureur à pied, adepte du marathon. Il vient consulter pour une douleur plantaire, située en avant du calcanéum gauche, qui dure depuis plusieurs semaines. Il a déjà consulté un confrère qui a prescrit une radiographie ; celle-ci montrant une ébauche d'épine calcanéenne, le patient a subi une infiltration qui n'a entraîné qu'une légère amélioration temporaire.

Quand il vient consulter le 29 mai 2006, la douleur est toujours présente dès qu'il monte une pente ou des escaliers. Il se plaint de crampes nocturnes du mollet gauche. L'interrogatoire fait préciser les circonstances de survenue de la douleur : après une séance d'entraînement « dure » au cours de laquelle il avait couru en montant, il avait présenté des crampes du mollet la nuit et le lendemain matin, au saut du lit, la douleur du calcanéum avait commencé.

À l'examen, la zone du creux du pied, en avant du calcanéum est sensible à la pression. Il n'y a pas de point plus sensible au niveau de la soi-disant épine calcanéenne. En palpant le chef médial du gastrocnémien, on découvre une bande en tension avec un point-détente situé à peu près à mi-distance



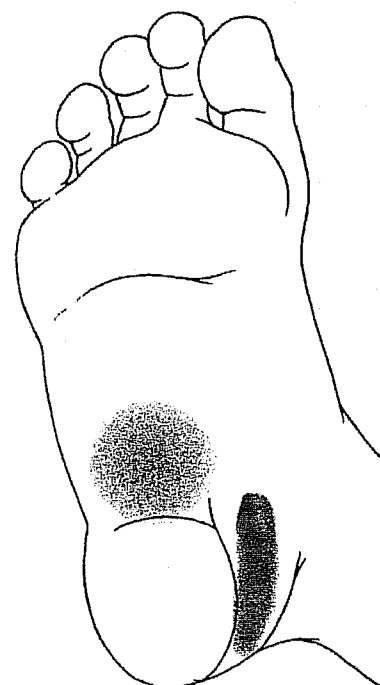
entre le 9 et le 10 Rein. Après traitement de ce point (technique *hui ci*) on pratique un exercice de relaxation post-isométrique du muscle et on prescrit au patient un exercice d'étirement passif à pratiquer à la maison. Cette seule séance suivie des exercices à la maison pendant quelques jours a permis de résoudre le problème.

**Troisième observation** : Monsieur A., 68 ans, est un grand marcheur qui vient consulter en mai 2005 pour une douleur du talon. Il ressentait une gêne diffuse de la région médiale du talon depuis quelques semaines, douleur qui s'est aggravée depuis huit jours à la suite d'une marche prolongée. La douleur est apparue, violente, après une pause, au moment où il a repris la marche, et s'est ensuite un peu atténuée le temps qu'il rejoigne son véhicule. Le lendemain matin, la mise en route a été très pénible.

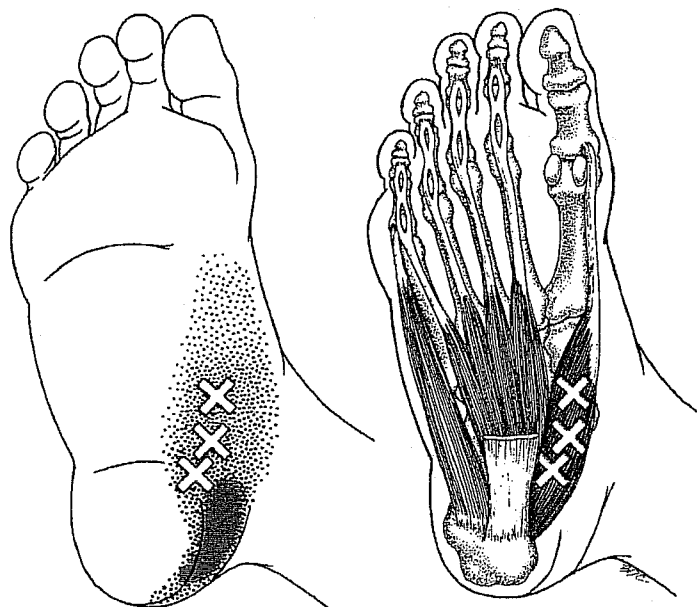
Il vient consulter le deuxième jour. La douleur est toujours très intense à la marche, surtout à la reprise du mouvement, un peu atténuée ensuite. La douleur aiguë siège sur la face médiale du talon. Mais il existe aussi une douleur plus sourde et plus diffuse de la région plantaire, en avant du calcanéum.

On retrouve ici un double territoire : celui du gastrocnémien médial, comme dans l'observation précédente, combiné à celui du muscle abducteur de l'hallux. Il est vraisemblable que M. A. avait un point-détente assez ancien et plus ou moins latent dans le chef médial du gastrocnémien et responsable de la douleur chronique et que ce point a favorisé l'apparition d'un point-détente secondaire dans l'abducteur de l'hallux lors d'une marche prolongée.

Le traitement a donc abordé le point-détente du gastrocnémien (entre 9 et 10 Rein) puis le point-détente de l'abducteur du premier, point situé un peu au-dessous du 2 Rein.



Le traitement a également comporté un exercice d'étirement passif du gastrocnémien.



Les douleurs référées musculaires sont pour l'acupuncteur un guide précieux pour la recherche des points *Ashi*. Leur connaissance est d'un intérêt considérable dans la pratique quotidienne.

**Bibliographie :**

Travell J.G. et Simons D.G. : *Myofascial Pain and dysfunction : The trigger Point manual*. 2 Vol. Baltimore : Williams & Wilkins, 1983 et 1992. Traduction française de J. Taillandier et J.-F. Bourse : *Douleurs et troubles fonctionnels myofasciaux. Traité des points-détente musculaires*. 2 tomes. Bruxelles : Haug International, 1993 et 1994.

# SENS TACTILE ET ORIENTATION DU CORPS DANS L'ESPACE

**Jean-Marc EYSSALET**

151 rue du FAUBOURG ST-ANTOINE  
75011 PARIS

(Acupuncture-diététique. Chargé de cours du DIU d'acupuncture obstétricale de Paris XIII  
Chargé de l'enseignement de l'Institut de Développement des Études en Énergétique et  
Sinologie (IDEES))

151 Rue du Faubourg Saint Antoine 75011 Paris  
Tél. 01 42 4711 37 Fax. 01 42 27 23 86

**Résumé -** Le Suwen 6 décrit une organisation centrée et dynamique de l'espace corporel par l'intermédiaire d'un axe médian (*Vaste lumière – Grand carrefour*) correspondant à l'axe reliant cœur et reins, acquis et inné, *yang ming* et *chong mai*, en position verticale. Les six niveaux énergétiques *yang* et *yin* sont situés dans l'espace par rapport à ce pivot et semblent dépositaires à la fois de la conscience sensorielle et du mouvement dans le secteur spatial qui leur est attribué, selon une distribution classique *yin/yang*. Nous proposons quelques régulations énergétiques destinées à renforcer la conscience dynamique de cet axe, la sensation d'enracinement au niveau des points d'appui et la coordination d'enchaînements spatiaux requis dans de nombreux sports, en particulier les sports de lancer.

**Mots clés -** Conscience spatiale, *Grand carrefour (tai chong)*, niveaux énergétiques, lancer, points racines (*gen*), points nœuds (*jie*), tendino-musculaires, *Vaste lumière (guang ming)*.

Deux faits sont à l'origine de cette communication: j'ai pratiqué autrefois les sports de lancer et je me suis passionné, dès mes premières années d'acupuncture pour la proposition du chapitre 6 du Suwen donnant une description spatiale des six niveaux énergétiques directement dépendante de points d'appui au sol (pieds-orteils) et d'un axe corporel orienté. Les problèmes d'enracinement des orteils, de rotation de l'arrière vers l'avant, de poussée convergente de l'ensemble des groupes musculaires dans une même direction pourraient-ils trouver, entre autre à partir de ce texte, une première approximation énergétique simplifiée et pratiquement utilisable dans une régulation facilitatrice destinée aux athlètes ?

Nous proposons d'en présenter un condensé inspiré par la lecture attentive du Suwen 6 afin d'en tirer quelques propositions pratiques. Ce chapitre qui s'intitule "Les séparations et les réunions du yin et du

yang" pose la question de l'organisation spatiale des niveaux énergétiques lorsque le corps est dressé et orienté.

### L'axe originel d'orientation « Vaste clarté » - « Grand carrefour »

"Lorsque le Sage se tient face au Sud l'avant se nomme "Vaste clarté", l'arrière est appelé "Grand carrefour".

Le Sage tient lieu ici de référence et de norme; il est le témoignage d'un état humain et d'un corps parfaitement ajustés. Il fait face, littéralement il présente sa face (MIAN) vers le Sud. Il est debout, dressé sur ses deux jambes (*li*).

### « Vaste clarté », le cœur et le yang ming

Cette description des modalités de la position corporelle de départ va influencer et spécifier la manière de qualifier énergétiquement la succession des six niveaux. L'avant se nomme "Vaste clarté" (*guang ming*), région qui répond à l'avant du thorax, centrée par le 17 *ren mo*, le *tan zhong*. Entre *yang ming*, « Clarté du yang » et *guang ming*, "Vaste clarté", la communauté de nom et de lieu impose l'établissement d'une relation étroite que soulignent les commentateurs.

### « Grand carrefour », les reins et chong mai

"L'arrière est nommé "Grand carrefour" (*tai chong*)", poursuit le texte. On associe traditionnellement les deux dernières lombaires, le sacrum et le coccyx à cette région dite "Carrefour suprême". *Tai chong* évoque inévitablement le *chong mai* "Vaisseau d'assaut", l'un des huit méridiens curieux. « Carrefour suprême », *tai chong* exprime bien l'aire d'influence des reins qui constituent la référence des réserves vitales et des forces de cohésion nécessaires au maintien de l'intégrité corporelle et à l'activité du sujet.

### L'axe Sud-haut avant - Nord-bas arrière

Ainsi l'axe *guang ming* – *tai chong* s'établit symboliquement selon la direction Sud-Nord, en continuité avec le Sud cosmique et se présente comme un axe fondateur associant la région du clair thoracique (énergies acquises) au "trouble" pelvien (énergies innées).

Il existe dans ce début d'exposé une continuité implicite entre connaissance ajustée (le Sage), éveil (station debout), orientation vers la source cosmique du yang. Elle associe vigilance, vision, tonus et sensibilité musculaires (face au Sud).

**La suite du propos concerne l'organisation énergétique interne de l'homme. Elle prend ici la valeur d'un enchaînement d'étapes fondatrices de la conscience de soi (cœur) allant de la jonction entre acquis et inné (*guang ming* – *tai chong*) au déploiement chronologique et hiérarchisé des différentes aires fonctionnelles, en particulier sensori-motrices que synthétisent les trois couples des niveaux énergétiques.**

### SHAO YIN et TAI YANG

C'est ainsi que le texte propose : "la base du "Carrefour suprême" est nommé *shao yin*, le *yin* mineur. Ce qui est en haut du *yin* mineur (*shao yin*) se nomme le yang suprême (*tai yang*)."

Ce premier couple de niveaux énergétiques, *shao yin* – *tai yang*, est situé à partir du pôle inférieur de l'axe premier, c'est-à-dire à partir du *tai chong*. *Shao yin* qui regroupe les méridiens du cœur et des reins est la "base" de Grand carrefour.

Ainsi *shao yin* et *tai yang* polarisent les dimensions extrêmes du développement corporel et de la conscience spatiale de la verticalité : *shao yin* sous-tend l'énergie des structures de soutien du bas (viscères, plantes des pieds, périnée), *tai yang* est l'organisateur énergétique de ce qui s'exprime en haut ou à partir du haut (les yeux, le cerveau, la couverture cutanée protectrice). On peut les envisager comme les niveaux organisant préférentiellement les rapports entre le haut et le bas du corps.

**Une dernière remarque : leurs positions respectives étant définies par rapport au "Grand carrefour" *tai chong*, ce dernier est vraisemblablement le centre énergétique d'équilibre des rapports haut-bas essentiellement dépendants, de ce fait même des énergies des reins *yin* et *yang*.**

Le Suwen ajoute : "La racine du yang suprême débute au point zhi yin (Arrivée du yin, 67 V). Il se noue à "la Porte du Destin", on lui donne le nom de yang du yin. » Ici apparaissent les notions de racine, gen, et de nœud, jie.

### TAI YIN et YANG MING

Le Suwen 6 poursuit : "En partant du centre du corps et en montant on nomme cette région "Vaste clarté" (*guang ming*). Ce qui se situe sous "Vaste clarté" se nomme yin suprême (*tai yin*). Ce qui est situé avant le yin suprême (*tai yin*) est nommé yang ming, Clarté du Yang."

Le texte part du centre du corps pour localiser *guang ming*, "Vaste clarté". Ce centre du corps n'est en effet localisable qu'après avoir défini le haut et le bas (*shao yin – tai yang*). Lui-même est situé par rapport à *guang ming* déjà présenté comme première étape de l'identification de soi et du corps lorsque le Sage s'oriente vers le Sud.

Ainsi le niveau du *tai yin*, le yin suprême est placé sous la "Vaste clarté", on lui associe donc la position du centre selon une logique en aller-retour. Pourtant cette position centrale se trouve modulée par la phase suivante : "Ce qui est situé en avant du yin suprême (*tai yin*) est nommé yang ming, Clarté (ou lumière) du yang." Ainsi *yang ming* est présenté comme "l'avant-centre" dont le référent yin, son lieu d'appui, devient "l'arrière-centre", *tai yin*, le yin suprême.

*Tai yin* se tourne vers les trois niveaux yang sur les faces latérales en direction de l'arrière du corps (anciennement le "dessus" du fœtus), tandis que *yang ming* s'approche à l'avant du niveau yin le plus profond, *shao yin*, au voisinage de la ligne médiane antérieure (ancien "dessous" du fœtus). Le texte ici ne donne que le point racine du YANG MING : "La racine du YANG MING débute au point "Troc cruel" (45 E.). On le nomme le YANG dans le YIN."

C'est seulement dans le Ling shu 5 qu'on mentionne un point-nœud, *sang da* ou "Grand Front" que les commentateurs font correspondre à *tou wei* "Liaison de la tête", le 8 estomac.

### Synthèse sur les deux premiers couples

En première évaluation des données concernant les deux premiers couples de niveaux énergétiques, on peut dire que *shao yin* et *tai yang* évoquent les déploiements de la conscience spatiale du haut et du bas considérés du point de vue de *tai chong*, c'est-à-dire du bas et de l'arrière de l'axe cosmique; "Grand carrefour" est associé à *chong mai* et à l'énergie innée.

*Tai yin* et *yang ming* représentent la conscience spatiale de l'arrière et de l'avant, situés à partir du centre et considérés du point de vue de *guang ming*, c'est-à-dire du haut et de l'avant. "Vaste lumière" peut être associée au *yang ming* et aux yeux.

*Taiyang* et *yang ming* sont tous deux soutenus ou appuyés par leurs yin respectifs *shao yin* et *tai yin*, mais ce sont eux qui donnent la direction juste (*zheng*), *tai yang* par l'extension verticale de l'espace supérieur, *yang ming* par l'extension horizontale de l'espace antérieur.

Ces deux niveaux se nouent directement ou indirectement aux yeux et s'enracinent à l'angle unguéal externe des cinquièmes et des seconds orteils. Les méridiens tendino-musculaires (*jing jin*) qui se recommandent de ces deux niveaux énergétiques organisent à partir des points *jing* d'extrémité (67 V. et 45 E.) des chaînes de groupements tendino-musculaires qui remontent jusqu'à la face et aux yeux, se localisant sur la face postérieure du corps dressé pour *tai yang*, et sur la face antérieure pour *yang ming*.

### JUE YIN et SHAO YANG

Qu'en est-il du troisième couple de niveaux énergétiques *shao yang* et *jue yin*? "L'extérieur du jue yin (yin épuisé) est nommé shao yang (yang mineur)."

*Jue yin* et *shao yang* sont donc non seulement tous deux des niveaux intermédiaires au sein des trois yin et des trois yang, mais ils sont naturellement reliés par la loi du couplage yin/yang. Ils sont ainsi le seul



couple de niveaux énergétiques à cumuler deux types de liaisons directes et la rapidité de leurs échanges énergétiques est beaucoup plus grande que pour les autres niveaux. Ils représentent donc les niveaux intermédiaires et stratégiques par excellence et interviennent dans tous les processus de défense entre l'intérieur et l'extérieur entraînant une instabilité émotionnelle ou cinétique.

**Sur le plan moteur, *jue yin* et *shao yang* sont impliqués dans tous les mouvements de torsions, en particulier dans les régions scapulaires, les obliques et les intercostaux sur les faces latérales du corps, la taille et les régions centro-latérales des membres. *Shao yang* en particulier s'ouvre par les torsions latérales du corps vers le *tai yang* et se referme vers *yang ming*.**

Signalons à ce sujet qu'un point de *zu shao yang*, le 37 VB. porte le nom de *guang ming*, "Vaste clarté". Situé à cinq distances au-dessus de la malléole externe, ce point du *shao yang* envoie une ramification, une boucle énergétique, un "*luo*", vers le *zu jue yin* au niveau du point 3 foie qui en absorbe l'énergie (point d'absorption dit "point *shu*"). Or le point 3 foie se nomme lui-même *tai chong*, "Grand carrefour", il est situé à la jonction entre le premier et le second métatarsien, à deux distances de la commissure des orteils.

Le texte poursuit : "*La racine du shao yang débute au point "Grand orifice yin » (44 VB.). Le nom qu'on lui donne est yang mineur (shao yang) au centre du yang.*"

Le point-nœud n'est mentionné que dans le Ling shu 5 : "*Le shao yang (yang mineur) s'enracine au point "Grand orifice YIN", il se noue au point "Panier de la fenêtre". Le "Panier de la fenêtre" (chuan long) est situé au centre de l'oreille.*"

### **Chaînes musculaires et orientation de l'espace agi**

Qu'appelle-t-on exactement une chaîne musculaire ?

Jean Pierre ROLL nous en donne une description : "*Cette chaîne inclut des muscles sur lesquels le corps prend appui, au niveau des pieds. Cette chaîne se développe jusqu'à l'autre extrémité du corps, jusqu'aux muscles extra oculaires, par exemple, dont l'activité précise et rapide assure le transport de l'œil dans l'orbite, afin de prélever les informations visuelles dans l'espace extra-personnel.* » Une telle description ne saurait manquer d'évoquer les trajectoires des tendino-musculaires, en particulier ceux des pieds.

### **Régulation énergétique**

\* On propose la poncture simple dans le sens de l'énergie du 37 VB suivie d'une tonification de ce même point. *Guang ming* favorise conjointement la clarification des yeux dont il dégage le feu du foie excédentaire et la tonification de la loge antéro-postérieure des muscles de la jambe ainsi que des mollets qu'il renforce. La tonification de ce *luo* commande l'adhérence des pieds au sol jusqu'aux points racines des orteils.

\* On poncture également le 3 F *tai chong* en tonification afin de vivifier le sang et le foie, d'activer le souffle et de nourrir l'ensemble du tissu musculaire en accélérant les combustions métaboliques. Ce traitement augmente la conscience tactile des jambes et des orteils, favorisant la coordination des mouvements de rotation et de projection orientés de l'arrière vers l'avant du corps.

\* En cas de blocage ou de raideur du sacrum (région du « *Grand carrefour* »), on peut y associer la poncture du 2 *du mai yao shu*, « *Assentiment des lombes* », en tonification : il traite alors le froid et le manque de sensibilité des membres inférieurs.

\* En cas de vide du *yang* au niveau du sacrum et du coccyx se traduisant par des troubles de la sensibilité et de la motilité du bassin, des genoux et des orteils, on tonifie fortement le 3 *du mai yang guan*, « *Barrière du yang* ».

\* En cas de blocage anxieux de la région du *guang ming*, avec oppression thoracique légère, la poncture simple dans le sens de l'énergie du 18 *ren mai yu tang*, « Palais de jade », sur le manubrium sternal, au niveau du 3° espace intercostal peut-être pratiqué seule ou en association avec le 16 E *ying chuang*, « Fenêtre de la poitrine », qui favorise la mise en relation avec le *yang* pelvien.

\* Dans le cadre des sports de lancer, il est possible d'activer la coordination rapide des jambes en accélération et l'acuité tactile des mains et des doigts en ponctuant le 41 VB *zu ling qi*, « Se pencher pour pleurer » du pied sur l'extrémité proximale du 4° espace interosseux, en transfixion cutanée en direction du 42 VB *du wu hui*, « Cinq réunions terrestres », à 0,5 *cm* en avant du tendon extenseur du gros orteil.

### BIBLIOGRAPHIE

- BERTHOZ A.** *Le sens du mouvement*  
Editions Odile Jacob, Sciences - Paris Février 1997
- CHAMFRAULT A. et NGUYEN VAN NGHI**  
*L'énergétique humaine en médecine chinoise, Tome 4*  
Editions Coquemard - Angoulême
- EYSSALET J.-M.** *Sens tactile, espace vécu et orientation du corps énergétique*  
Thèse 1977 - Association Française d'Acupuncture - Marseille
- EYSSALET J.-M.** *La Rumeur du Dragon et l'Ordre du Tigre*  
Guy Trédaniel - Paris 1999
- GUILLAUME G. et MACH CHIEU**  
*Dictionnaire des points d'Acupuncture*  
Guy Trédaniel - La Tisserande - Paris 1995

# **Jie 節 articulation/modération ou juste mesure**

Nicole Thurière (AFA)

## **Résumé :**

**Quoi de plus important pour un sportif que de savoir utiliser au mieux ses articulations ? La médecine traditionnelle chinoise, et la philosophie taoïste dont elle est imprégnée, en donnent une approche très complète et étonnamment actuelle, on s'en rendra compte en commençant à décortiquer l'idéogramme *jie*, articulation et modération, puis en se plongeant dans les textes philosophiques et médicaux classiques.**

## **Mots-clés :**

Articulation, *jie* 節, modération ou juste mesure, textes chinois médicaux et philosophiques classiques.

## **Introduction**

Dans ce congrès d'acupuncture dédié au sportif, il m'a semblé que parler des articulations du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise pourrait être intéressant, apportant un autre point de vue que celui dont nous avons l'habitude en Occident. Certes je ne donnerai pas d'indication de points à piquer, mais le rôle du médecin acupuncteur s'étend bien au-delà de la seule puncture, pénétré qu'il est de la Tradition Chinoise qui englobe l'acupuncture. Et le médecin, pour bien orienter le *qi* de son patient, peut utiliser d'autres apports de la médecine traditionnelle chinoise...

Alors, qu'est-ce que c'est qu'une articulation ? Pour nous, en français donc, « l'articulation » désigne tout simplement le « mode d'union des os entre eux, ensemble de parties molles et dures par lesquelles s'unissent deux ou plusieurs os voisins » (Petit Robert 2006). Anciennement, d'autres mots tels que « arthron », « arthrose », « article » étaient autant employés que « articulation », qui l'emportera définitivement à partir du XVII<sup>ème</sup> siècle. Ces mots d'origine grecque ou latine sont issus de la même racine indo-européenne *ar-* (avec *ars*, *artis* en latin). En particulier le mot « article » vient de *articulus*, diminutif de *artus*, *artuum* qui désigne les membres. En latin *articulus* a diverses acceptations : « jointure », « noeuds des arbres », et par extension « moment précis du temps » ; en rhétorique, il désigne une division du discours. Et son dérivé, *articulatio*, désigne d'abord « la jointure des os formant un assemblage fonctionnel », puis prendra la valeur abstraite d' « organisation fonctionnelle » ((Dictionnaire historique de la langue française, Alain Rey, 1998).

On peut en retenir une notion somme toute assez mécanique.

Dans les textes médicaux chinois on va trouver différentes expressions pour désigner les articulations : celle qui correspond à ce point de vue « mécanique » de l'articulation est *jiguan* 機關. *Ji* est la machine, le mécanisme, la force motrice, et *guan* est la barrière, la passe, le défilé, le poste-frontière. L'ensemble *jiguan* désigne une organisation, un mécanisme. Chacun de ces mots peut être utilisé seul (*siguan* les 4 barrières désigne les épaules et les hanches ensemble), *ji* pour l'aspect dynamique et *guan* pour l'aspect territorial, et tous bien sûr sont traduits par « articulation » dans les textes médicaux.

On peut trouver aussi d'autres expressions qui mettent l'accent sur l'aspect : *gushu* 骨屬 désigne ce qui est lié, ce qui établit une relation de dépendance, avec les os. On peut aussi traduire par articulation l'ensemble *jingu* 筋骨, l'appareil musculaire et les os. anatomique

Mais le terme qui va nous occuper maintenant est beaucoup plus riche par tout ce qu'il recouvre: il s'agit de *jie* 節, qu'on trouve souvent associé à *guan* dans l'expression *guanjie* 關節, la plus fréquemment utilisée pour désigner les articulations, encore en chinois moderne. Mais on trouve également *jie* seul, qui semble utilisé plus souvent pour une idée générale de la notion d'articulation, par exemple dans le *bi* (rhumatisme) des muscles *jinbi* 筋痹, où l'on dit que « les muscles sont contractés et les articulations douloureuses » (*jinlian jietong* 筋攣節痛), et surtout dans l'expression « les 100 articulations » *bai jie* 百節, qu'on trouve dans les symptômes de vide du grand *luo* de la rate (21Rte), ou dans les symptômes de l'épuisement du *zushaoyang*: « les 100 articulations sont toutes relâchées » *bai jie jie zong* 百節皆縱.

## 1 - Voyons d'abord les définitions extraites du dictionnaire Ricci :

*jie* 節 (R1450) :

- nœud du bambou, nœud d'une onde, jointure, articulation, relais de l'animation (articulation, vertèbre, point d'acupuncture, etc.) : toute étape qui permet de relancer, continuer et rythmer la circulation.

- 60<sup>ème</sup> hexagramme du *yijing*, signifiant modération, moment où un élément modérateur limite les excès et assure l'union.

- division du temps, période, saison, chacune des 24 divisions de l'année solaire.

- fête annuelle, cérémonie

- mesure (opposé à excès). Mesure, rythme

- modérer, maintenir dans de justes limites, régler, tempérer

- économiser

- fermeté d'âme, droiture de cœur, fidélité au devoir

## 2 - Voyons maintenant l'étymologie de *jie* 節 :

- la clé est *zhu* 竹 le bambou : d'après Wieger 77B, représente un végétal dont les rameaux ne sont pas dressés mais pendants.

- la partie inférieure est *ji* 卽 R768 : aller vers, arriver à, à présent, aussitôt, à savoir,.... L'étymologie va se révéler beaucoup plus intéressante : ce caractère se décompose en :

. (à gauche) *ji* ou *xiang* R853 皂, la bonne odeur du grain, que Wieger 26M décompose en récipient avec son contenu 白 (en haut) et *bi* 匕 la cuiller pour le puiser (en bas) ; *shi* 食, manger, en est dérivé.

. Et (à droite) *jie* 卩 R1392 la tablette de créance (la moitié d'une tablette de bambou, de jade ou de corne que l'on remet à un envoyé), pour Wieger 55B la moitié du sceau 卩 qu'on remet au fonctionnaire et qui lui servait d'insigne et de sceau, d'où les sens de dignité, autorité, règle, juste mesure : *qing* 卿 les ministres, sont ceux qui assistaient ou prenaient part aux repas du prince, rangés ou assis des 2 côtés, tenant les sceptres 卩 insignes de leur dignité.

. Et donc finalement *ji* 卽 (W26M) représente une juste mesure de grain cuit.

Il est intéressant de voir que dans l'écriture même de l'idéogramme on a déjà cette notion de juste mesure, et cette référence fondamentale à la nourriture, qui doit être bonne et en quantité juste, suffisante.

Cette juste mesure appliquée au bambou dont la croissance est rythmée par ces arrêts (à chaque noeud) où la plante reprend sa poussée avec une vigueur renouvelée, permet de comprendre que cette modération est essentiellement **rythme**, avec des pauses et des élans successifs. (Elisabeth Rochat de la Vallée et Claude Larre) « Savoir s'arrêter et se retirer en soi, dans la condensation de la jointure, donne le rythme nécessaire au mouvement ; la modération est le rythme même de la vitalité qui s'économise pour rester fidèle à elle-même. » Et c'est la base de ce que représente *jie* dans toutes ses acceptations, que ce soit dans le corps

(articulations et autres « relais d'animation » (c'est la traduction qu'en donnent CL et ERDLV) ou dans le temps : « Dans le déroulement rythmé d'une année, les temps forts sont aussi les moments de mutations, voire de renversement. Les 8 articulations (*bajie*) sont les 8 dates majeures de l'année (début de saisons, solstices et équinoxes) ». Et à chacun de ces temps forts, une fête se déroulait, permettant l'harmonisation des esprits de la terre avec le cycle de l'année.

On a donc déjà dans l'idéogramme de *jie* des notions très intéressantes de **nourriture** en qualité et quantité « juste », et de nécessité de respecter un **rythme** alternant pause et élan dynamique, pause nécessaire à la relance du dynamisme.

### 3 - Commençons par (re)lire le premier chapitre du *suwen*

Après la présentation de Huangdi, l'empereur jaune, « souverain exemplaire pour la Terre et modèle des hommes qu'elle porte », prend place la première question au maître céleste, sur le « déclin de l'activité des hommes » depuis la Haute Antiquité. Et voici la réponse de Qibo : (ERDLV et CL)

« Les hommes de la Haute Antiquité  
 Étaient des observants de la Voie ;  
 Ils se réglaient sur le yin/yang  
 Et atteignaient l'Harmonie par les Pratiques et les Nombres.  
*Ils buvaient et mangeaient avec mesure,*  
 Ils travaillaient et se reposaient avec régularité,  
 Ils ne s'exténuaient pas en activités inconsidérées.  
 Pouvant ainsi maintenir l'union du corps et des Esprits,  
 Ils allaient au bout de l'âge naturel  
 Et centenaires, s'en allaient.  
 Pour les hommes d'aujourd'hui, rien de tel !  
 .....  
 Incapables de maintenir leur plénitude  
 Ils conduisent leurs Esprits à contre-temps,  
 Par l'affairement, ils excitent leur cœur,  
 Allant à l'encontre de la Joie de Vivre,  
*Sans modération, ils s'activent ou se reposent,*  
 Ainsi, à mi-chemin des cent ans, ils déclinent.... »

Voici le texte chinois et la traduction mot-à-mot des lignes en italiques :

*shi yin you jie* 食飲有節 manger, boire avec une juste mesure

*qi ju wu jie* 起居無節 se lever s'asseoir (vie quotidienne) sans une juste mesure

C'est donc la première apparition de *jie* dans le *suwen*, on est dans un texte médical, et c'est de modération, de juste mesure qu'il s'agit, afin de se conserver « jusqu'au bout de l'âge naturel » ..... Ce n'est que dans des chapitres ultérieurs (par ex sw10) que *jie* apparaît avec le sens d'articulation.

### 4 – Voyons maintenant *jie*, hexagramme 60 du *yijing*, la modération

- Du moins la grande image :



澤上有水 : 節. *ze shang you shui : jie.*

君子以制數度議德行. *jun zi yi zhi shu du yi de xing.*

au-dessus de la brume il y a l'eau : *jie* 節

l'homme accompli en instituant les nombres et leurs lois étudie avec soin la conduite morale.

- Et la 10ème aile : 節止也 *jie zhi ye*  
juste mesure (ça veut dire) : arrêt.

On remarquera qu'il est beaucoup question de liquides, et pas n'importe lesquels : en particulier *ze* 澤 la brume, les vapeurs lumineuses, est l'idéogramme employé pour dire les fonctions de *ye* 液 dans le corps : (JYJ I/30 ou LS10) : « lorsque les céréales entrent (dans l'estomac) le souffle remplit (le corps), les substances humidifiantes (*ze* 澤) se versent dans les os, les articulations (*gushu*) se plient et s'étendent à souhait, le cerveau et la moelle sont tonifiées, la peau est humectée (*run ze* 潤澤), cela s'appelle *ye* 液 ».

Et puis *shui* 水, l'eau, n'est-elle pas le modèle de l'adaptation, de la souplesse par excellence, de la souplesse capable de vaincre le plus dur et le plus fort ? On lit au DDJch78 : (CL) « rien au monde comme l'eau de plus souple et de plus faible... » 天下莫柔弱於水.

*tianxia mo rou ruo yu shui*

Cette juste mesure (à noter que dans les traits de l'hexagramme il est question de juste mesure amère, de juste mesure douce : cette référence aux saveurs nous ramène une fois encore à la qualité de la nourriture) est donc pour le *yijing* l'image de la sagesse de l'homme accompli qui prend le temps de délibérer pour choisir la meilleure conduite, et dans cette image il y a aussi l'idée de souplesse donnée par *shui*, et l'idée de bonne nutrition donnée en particulier par *ze*.

La 10<sup>ème</sup> aile parle même de s'arrêter : l'arrêt est indispensable pour nourrir la réflexion qui permettra de repartir au mieux. C'était déjà cette idée que symbolisait la croissance du bambou, la pause nécessaire pour que soit relancée la vitalité.

On retrouve cette idée forte dans le DDJ au ch32 : « ... il faudrait arrêter le savoir, savoir s'arrêter pouvoir ne pas être fatigué » (traduction en mot-à-mot. CL traduit : serait le salut)

夫亦將知止知止可以不殆.

*fu yi jiang zhi zhi zhi zhi ke yi bu dai*

### 5 – Voyons maintenant *zhuangzi* ch3 : le boucher Ding

Car parlant d'articulation, de l'art de bien se servir de ses articulations avec efficace et sans effort, j'ai eu envie de me plonger dans la lecture approfondie de ce célèbre tableau de *zhuangzi*. En voici un extrait dans la traduction de CL et ERDLV :

« Boucher à la cuisine  
Au service du Prince Wen Hui,  
Ding dépeçait un bœuf ;  
Frappant de la main, pressant de l'épaule,  
Maintenant du pied, poussant du genou,  
Et l'on n'entendait que *huo lxiang* !  
Le bruissement du couteau  
Découpant les chairs en cadence ;  
Les accords mêmes de la danse de Sanglin  
Les harmonies des mesures du Jingshou.  
.....Ding répondit (au prince).....  
Quand je commençais à découper les bœufs,  
Je voyais le bœuf, et rien d'autre.  
Après trois années,  
Je ne voyais plus le bœuf comme un bloc.  
Maintenant *mon approche est spirituelle*.  
*Et je ne vois plus avec les yeux ;*  
*La perception sensible et la connaissance mentale*  
*Le cèdent à l'impulsion de l'esprit.*  
... J'ai ce couteau depuis 19 ans ;  
J'ai dépecé des milliers de bœufs,

Et son tranchant est neuf,  
Comme au sortir de l'affiloir.  
*Chaque articulation a un espace vide,*  
Le tranchant du couteau est sans épaisseur.  
Si l'on insère ce qui n'a pas d'épaisseur  
Là où il y a un vide,  
Le tranchant a toute la place pour se mouvoir à l'aise.

.....  
On peut remarquer la description très imagée de ce corps-à-corps du boucher avec le bœuf, la mise en action de ses articulations (mains, épaules, pied, genou) dans un rythme très marqué...

Le texte chinois et le mot-à-mot pour les parties en italiques donne :

臣以神遇而不以目視, 宮知止而神欲行.

*chen yi shen yu er bu yi mu shi, gong zhi zhi er shen yu xing.*

*shen* survient en moi votre serviteur, et mes yeux ne regardent plus; le savoir livresque s'arrête et *shen* me fait agir.

Le boucher Ding nous apprend qu'il faut savoir arrêter de savoir, pour pouvoir **laisser survenir *shen*** en soi

Et plus loin (en parlant du bœuf):

*Bi jie zhe you jian* 彼節者有間 chaque articulation a un *intervalle*.

Cet *intervalle* c'est le même mot qui désigne *l'intervalle du Ciel/Terre*, c'est-à-dire cet espace nécessaire pour que la vie puisse apparaître.

Avec Zhuangzi on franchit une étape de plus dans la compréhension du jeu des articulations : après la phase d'apprentissage nécessaire, il faut laisser survenir *shen* en soi pour obtenir une aisance « céleste », naturelle, apparemment sans effort, telle que l'intervalle au sein de l'articulation, cet espace vide (dont on sait bien, avec toutes nos radios et autres examens modernes que c'est effectivement grâce à ce vide liquidien que l'articulation peut fonctionner), puisse donner naissance au mouvement.

### Conclusion

Ainsi chaque articulation *jie* est plutôt définie par cet intervalle, ce vide au sein de la matière que sont les os et les tendons, et c'est grâce à cet espace, ce vide, que le mouvement peut se faire. Et ce mouvement se fera au mieux si l'on prend soin d'être dans la « juste mesure », que ce soit dans notre alimentation ou dans notre conduite (conduite morale, conduite gestuelle). Et si on peut rester dans cette voie, il peut arriver qu'un jour *shen* survienne en nous et que le mouvement se fasse parfaitement, sans effort.....

Et si on reste continuellement dans cette juste mesure, cette modération, non seulement *shen* nous fera agir, mais encore nous vivrons 100 ans sans effort : c'est tout l'art de *yang sheng*, nourrir sa vie, que d'ailleurs le Prince Wen Hui reconnaît, émerveillé, avoir appris de son boucher de cuisine Ding :

吾聞庖丁之言得養生焉

*wu wen bao ding zhi yan, de yang sheng yan*

Et finalement, on n'est pas très loin des recommandations des entraîneurs sportifs, quelques siècles plus tard !!!!

### Bibliographie

- 1 - Dictionnaire RICCI de caractères chinois, éd. Institut Ricci/Desclée de Brouwer, 1999
- 2 - Caractères chinois, WIEGER S.J., édition Taichung 1962
- 3 - *Zhenjiu jiayi jing*, traduction Gilles ANDRÈS et Constantin MILSKI, Édition Guy Trédaniel, 2005.
- 4 - La vie, la médecine et la sagesse, Su Wen les onze premiers traités, traduction de Élisabeth ROCHAT de la VALLÉE et Claude LARRE, ed. Les éditions du cerf, 2005.

- 5 – ZHUANGZI– La conduite de la vie, « De vide en vide », traduction Claude LARRE et Élisabeth ROCHAT de la VALLÉE, ed. Desclée de Brouwer, 1995.
- 6 – Le Robert Dictionnaire historique de la langue française, sous la direction de Alain REY, ed. Dictionnaires LE ROBERT, 1998,
- 7 – Yi Jing, le livre des changements, Cyrille JAVARY et Pierre FAURE, ed. Albin Michel, 2002.
- 8 – Dao De Jing, Le livre de la voie et de la vertu, Lao zi, traduction Claude LARRE, éd. Desclée de Brouwer, 1977.
- 9 – Nouveau petit dictionnaire français-chinois, WENG Zhongfu, éd. You feng, 2004.



# LES ÉPUISEMENTS SELON LING SHU ET YI XUE RU MEN RÔLE DE LA MOXIBUSTION

Jean-Claude Dubois

## I. LES ATTEINTES PAR LES CINQ ÉPUISEMENTS

La question des épuisements demanderait plusieurs heures d'exposé. Nous essaierons en dix minutes de donner un aperçu, à partir des enseignements de Ling Shu 78 repris par SW23, des cinq épuisements fondamentaux (*wu lao* 五勞) à l'origine de différentes atteintes organiques :

- l'usage prolongé des yeux blesse le sang (Xue);
- le décubitus prolongé blesse l'énergie vitale (Qi)
- la position assise prolongée blesse les chairs (Rou)
- la station debout prolongée blesse les os (Gu)
- la marche prolongée blesse les muscles (Jin)

五勞:久視傷血,久臥傷氣,久坐傷肉,  
久立傷骨,久行傷筋,此五久勞所病也.

*wu lao* : *jiu shi shang xue, jiu wo shang qi, jiu zuo shang rou, jiu li shang gu, jiu xing shang jin, ci wu jiu lao suo bing ye.*

Voici quels en sont les mécanismes :

- la considération prolongée, l'usage intensif de la vue affecte le Shen et donc le Cœur; par contre-coup elle blesse le sang et entraîne des vides de sang du Cœur;
- la position allongée, le décubitus prolongé gêne le déploiement de l'énergie yang-elle resserre le Poumon et blesse l'énergie vitale (Qi);
- la position assise prolongée provoque une contention de l'énergie, embarasse la Rate dans sa fonction de distribution énergétique, ainsi elle blesse les chairs;
- la station debout prolongée entraîne une stase nuisible au Rein, elle blesse les os;
- enfin la marche forcée use l'énergie du Foie et par là entraîne un retentissement sur les tendons et les muscles.

Nous avons sans cesse sous les yeux de multiples illustrations de cet enseignement :

- dans le domaine sportif avec les coureurs de longues distances et d'endurance ou à l'inverse avec les sprinters;
- dans notre pratique quotidienne les effets du surmenage intellectuel et de la fatigue oculaire, sans parler du bombardement incessant d'autres nuisances sensorielles;
- dans le domaine même des techniques dites de santé où certaines pratiques méditatives ou de Qi Gong mal conduites ou mal indiquées peuvent contrecarrer la vitalité et abrégé la vie au lieu de la prolonger.

Chacun en trouvera bien d'autres exemples.

## II. ASPECTS PROPHYLACTIQUES.

Quelles sont les réponses que l'on peut apporter à cette menace qui pèse sur la vitalité humaine ? Elles sont de deux ordres : prophylactique et thérapeutique. Commençons par la prophylaxie.

Les effets pervers signalés ci-dessus avaient attiré l'attention des Sages de la haute antiquité chinoise tels que nous les décrit le chapitre 1 de Suwen. Le lecteur voudra bien se reporter à ce texte.

- Ces hommes qui selon le Hong Fan pouvaient vivre jusqu'à 120 ans sans connaître d'épuisement : leur vue restait vivace, leur teint gardait la fraîcheur de la jeunesse, leur visage était sans affaissements ni rides, leurs mâchoires et leurs dents restaient solides, et ils parvenaient à préserver leur verdeur sexuelle jusqu'à cet âge avancé.

- Quel était donc leur secret ? C'est qu'ils savaient, toujours selon Suwen, appliquer à chaque instant de leur existence les préceptes de la Voie du Nourrissement vital ( *dao* = *yang sheng zhi dao* 道 = 養生之道); en particulier le tout premier d'entre eux qui est l'établissement et le maintien d'un état de Tranquillité intérieure (*jing* 靜), de repos véritable. C'est grâce à une attention vigilante (*jing* 敬), une attention "empreinte d'admiration, de respect et de vénération", comme diront certains textes à partir de l'époque Song, pour les choses et le mystère de la vie que l'on accède à cet état.

- Pierre Ryckmans parle d'une "vénération de la réceptivité" en référence à la fameuse formule du Livre des mutations : "*l'homme noble s'efforce sans relâche à l'image et à l'imitation de la marche régulière du Ciel*" (cf. bibliographie).

*jun zi yi zi qiang bu xi* 君子以自強不息

靜

敬

- D'où la référence appuyée de Suwen à cet état de tranquillité de l'esprit, cet état de repos profond, et la phrase fameuse :

*"C'est dans la profonde Quiétude (en l'absence de toute pensée intrusive, de toute illusion du Cœur) que chez les hommes (de la haute antiquité) se manifestaient dans leur plénitude les souffles authentiques"*

*tian dan xu wu, zhen qi cong zhi* 恬憚虛無,真氣從之

- C'est le pivot du système de la médecine chinoise traditionnelle : l'optimisation de la vitalité dépend étroitement d'une certaine qualité d'être, d'une certaine qualité intérieure qui doit s'acquérir et s'entretenir lorsqu'on n'a pas la chance, ce qui est le cas le plus fréquent, de la posséder de façon innée.

- Par conséquent et en toute rigueur nous ne devrions pas avoir à recourir aux médicaments, encore moins aux stimulants type EPO, DHEA etc.. Il suffirait de nous appliquer à respecter ces préceptes, ces règles du nourrissement vital pour vivre longtemps et en bonne santé.

Ainsi :

- en évitant au fil des saisons, par des vêtements et des comportements adaptés, les facteurs atmosphériques pervers qui nous agressent nous préservons la peau et les chairs, autrement dit l'énergie du Poumon; Toute faute à cet égard blesse l'énergie de cet organe.

- en buvant et en mangeant avec modération voire frugalité, en privilégiant les saveurs légères nous nourrissons le Sang; dans le cas contraire nous l'appauvrissons.

- en travaillant et en se reposant avec régularité, en évitant le surmenage physique nous préservons les tendons et les os, c'est à dire le Foie et les Reins. Dans le cas contraires nous blessons ces organes.

- en réglant nos affections et nos émotions nous entretenons l'essence séminale et la puissance de Ming Men. L'auteur du *Yi Xue Ru Men*, imité quelques années plus tard par le *Hong Lu Dian Xue*, 1630 - recommandait pour cela les danses classiques confucéennes.

- en ordonnant notre pensée nous faisons du bien au Cœur ;

- enfin en étant économes de nos paroles, donc en économisant notre souffle, nous préservons l'énergie vitale.

Voilà en gros le fond de la doctrine chinoise pour Nourrir la Vie (yang sheng), meilleure prophylaxie des épuisements. Toutes les pratiques, toutes les applications qui sont nées au sein du taoïsme, du bouddhisme ou du confucianisme y sont étroitement liées.

- Il apparaît donc ici que l'Éthique au sens le plus élevé du terme fait partie intégrante de la Médecine chinoise traditionnelle, dès ses prémisses : l'éthique n'est pas cantonnée dans le rayon "philosophie", elle est étroitement dépendante de la physiologie du vivant. Cela est à souligner fortement. Nous nous égarerions si nous pensions pouvoir faire l'économie de son étude approfondie et si nous imaginions qu'il est possible de dissocier l'aspect technique de l'acupuncture ou de la médecine interne traditionnelle du fond culturel qui leur a donné naissance. C'est une possibilité mais qui ne rend pas compte de la totalité de la méthode ni de l'efficacité qu'elle revendique.

### III. CONCLUSION : EN GUISE D'APPROCHE THÉRAPEUTIQUE, IMPORTANCE DES PLANTES ET DE LA MOXIBUSTION.

- Le *Yi Xue Ru Men* publié par Li Chan en 1575 sous la dynastie Ming, témoigne après bien d'autres textes de l'attention qu'il convient d'accorder à ces aspects non médicamenteux de l'Entretien de la Vie.

- Mais en même temps, ne se faisant guère d'illusion sur notre capacité à les mettre continuellement en application, son auteur a pris soin d'indiquer des formules de pharmacopée traditionnelle pour corriger les effets pervers de leur non-observation (pour le détail des Quatorze Formules qu'il préconise cf. l'Art du Nourrissement vital selon le *Yi Xue Ru Men*, in bibliographie).

- La MOXIBUSTION est l'un des autres moyens efficaces qu'il recommande pour combattre certains des épuisements dont nous venons de parler. J'en dirai donc quelques mots pour terminer et publierai bientôt ce texte encore inédit en français, avec mes notes et commentaires.

### INDICATIONS BIBLIOGRAPHIQUES.

INDICATIONS BIBLIOGRAPHIQUES.

- Lingshu Jing 靈樞經 Beijing: renmin weisheng chubanshe; 1981.
- Huangdi Neijing Suwen 黃帝內經素問 Beijing: renmin weisheng chubanshe; 1978.
- Li Chan. Xiao zheng zeng tu Yi xue ru men 校正增圖醫學入門 (1575). Introduction à la Médecine, version corrigée et illustrée. Shanghai : Saoye Shanfang Shiyinben; 1924.
- Kong Ju Zhong. Hong Lu Dian Xue 紅爐點雪. Réimpression (1899) d'un ouvrage d'un ouvrage publié en 1630.
- Shi Qi et Lü Mingfang : A grand compilation of practical chinese health preservation theories and prescriptions (*shiyong zhongguo yangsheng quanshu*), xuelin chubanshe, Shanghai 1990.
- Dubois Jean-Claude : Les principes du Nourrissement vital dans le Yi Xue Ru Men, Connaissance de l'Acupuncture : l'Art de Nourrir la Vie, Association Connaissance de l'Acupuncture et Editions You-Feng, Paris 2006, pp.71-102.
- Ryckmans Pierre. Traduction et commentaire du traité de Shitao - Les propos sur la peinture du moine citrouille-amère. Paris: Hermann;2000.

# Le bébé sportif

Emmanuel Escalle (I 2F)

16 rue de la paix

74100 AMBILLY

[Emmanuel.escalle@wanadoo.fr](mailto:Emmanuel.escalle@wanadoo.fr)

Christian OURY

[christian.oury2@wanadoo.fr](mailto:christian.oury2@wanadoo.fr)

**Résumé :** Les auteurs montrent que la pratique du sport de l'adulte a son origine dans le développement physique et psychique du bébé, ce qui en restreint le champ de l'acupuncture sur le sujet.

**Mots clefs :** sport - phénoménologie – activité – acupuncture

**Summary :** the authors prove that the practice of sport by the adult originates in the physical and mental development of the baby, which limits the application of acupuncture to the subject.

Keys-word : Sport - phenomenology – activity – acupuncture.

L'acupuncture et le sportif demande à ce que l'on s'intéresse en priorité au sujet... qui pratique un sport. Le sport est défini dans le dictionnaire Larousse [1] comme « l'ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuel ou collectif, pratiqués en observant certaines règles ».

Les trois mots-clefs de cette définition sont déjà à l'œuvre chez le bébé : exercice physique – jeu – règle.

运动

mg

yinger

婴儿

odong

活动

le bébé

La balance énergétique d'un bébé repose sur des entrées de nourriture et d'amour et des sorties de déchet et d'exercice physique. La différence est utilisée pour la construction de son corps physique et psychique. L'ensemble des exercices physiques du bébé s'appelle une activité et l'activité première d'un bébé consiste à intégrer son environnement. Pour ce faire, il projette son corps dans l'espace et c'est ainsi qu'il apprend, au sens de la phénoménologie, [2] la différence entre son corps propre et le corps objet de l'autre.

C'est la perception de son activité qui le rend sensible à son corps propre, lui permettant de se concevoir comme lui-même séparé de l'autre. Un bébé dans son bain par exemple ne perçoit la différence avec le liquide isotherme que par les mouvements qu'il fait dans l'eau.

C'est parce que le bébé perçoit son corps comme un espace sensible à lui-même qu'il peut le projeter dans un espace extérieur à lui-même pour accomplir un geste. [3] C'est un geste similaire qui lui permettra plus tard de distinguer le corps propre de sa main droite posée sur le corps objet de sa main gauche et de faire la différence entre le touchant et le touché.

身体

他自己

动作

*shenti*  
le corps

*taziji*  
lui même

*dongzuo*  
le geste

Dans son ouvrage « le sens du mouvement » Alain Berthoz [4] rapporte des expériences pratiquées sur le singe qui montrent la base neuronale sur laquelle repose la différence entre espace personnel corporel et espace extracorporel. Par exemple quand un bébé porte les objets à sa bouche, son cerveau s'adapte pour intégrer à la perception du corps propre le point de contact avec l'objet. Cela permettra plus tard au cerveau d'un acupuncteur d'étendre la perception de son corps propre à l'aiguille qu'il a dans la main, entre autre pour percevoir le *deqi*. Lorsque un bébé tient un objet dans sa main, sa proprioception ne peut pas distinguer la force qu'il exerce sur l'objet de celle qu'exerce l'objet sur sa main. C'est une information supérieure de la commande motrice qui fera la différence lui permettant d'agir sur l'objet en le lâchant ou le jetant au loin.

*jin*

Le c

le musculaire

Cette commande du musculaire pour initier le mouvement à son origine dans l'œil qui intervient préférentiellement dans la perception de la distance. Déjà en 1852 Rudolf Lotze, un philosophe allemand [5] écrivait que « l'organisation spatiale des sensations visuelles résulte de leur intégration à un sens musculaire ».

Cela veut dire concrètement que pour faire un geste il faut avoir la perception musculaire de la gravité et se positionner dans l'espace.

La détermination de la verticale subjective est une construction multi sensorielle qui fait intervenir l'œil si notre appui terrestre est équilibré et l'oreille avec ses canaux semi-circulaires dès qu'il y a déplacement avec perte d'un des deux appuis au sol.[6]

La détermination de la verticale et de l'horizontale est la base de la projection de notre corps dans l'espace. Les chinois l'avait bien compris puisque pour désigner le foie il trace une verticale et deux horizontales avant de l'inscrire dans le radical de la chair.

le foie

« L'espace que nous percevons est toujours notre œuvre » [7] écrivait Jean-François Billeter. [4] C'est en effet par son activité physique que le bébé, que nous avons été, a la perception de son corps propre et c'est grâce à sa projection dans l'espace qu'il peut appréhender le corps objet de l'autre.

Ce « jeu » de perception individuelle et de projection sur le collectif est à la base de la construction de notre « je ». In utero, corps propre et corps objet ne sont pas séparé. C'est la naissance qui va induire la construction d'un imaginaire pour relier le corps propre du bébé ici, au corps objet de sa maman, là-bas. Cette image virtuelle se construit pour intégrer la sensation du vide de sa mère absente et pérenniser la perception de son propre corps.

Cette image virtuelle construite sur l'absence du corps objet de l'autre n'est pas la même de celle qu'il élaborera plus tard, lorsque se regardant dans un miroir, il construira une autre image virtuelle à partir de la présence de son corps propre dont il prendra la perception pour une réalité.

Image	象	miroir	jingzi	鏡子
-------	---	--------	--------	----

« La vision est palpation du regard » disait Maurice Merleau-Ponty [8] et Raymond Poincaré [9] d'ajouter que « pour s'imaginer un point dans l'espace, il faut imaginer le trajet qu'il faut faire pour s'y rendre ». Cette activité mentale moi/non-moi est indissociable de l'activité physique musculaire. C'est avec cette règle de jeu associative que le bébé va construire son propre « je » dans son activité musculaire. Il élabore ainsi un inconscient ou plus exactement, un insu, selon la traduction du terme allemand « unbewust » utilisé par Sigmund Freud.[10]

C'est dans cette dualité moi/non-moi que se trouve l'origine de la compétition sportive de l'adulte, que le sport soit individuel ou collectif. La pratique d'un sport est pour l'adulte la réactualisation de son inconscient de bébé. Elle lui permet de projeter son corps ou un objet dans l'espace et dans le temps, à la recherche d'un obstacle constitué initialement par le corps objet de l'autre.

un point	一 点	eryuanxing	二元性
		la dualité	

C'est avec la perception générée par la rencontre de l'obstacle que le sportif (et le bébé qu'il a été) a la sensation d'exister, [11] c'est-à-dire d'être en dehors de son être. Si la projection du corps et de l'esprit ne rencontrait pas d'obstacle, nous deviendrions des non-être.

L'	障 碍	feicunzai	非 存 在
		non-être	

Les règles sportives ou éducatives sont là heureusement pour mettre une limite de l'espace et du temps à cette projection. Le coup de « boule » de la finale du dernier mondial de football en est une belle illustration. Mais lorsqu'on a organisé un match entre un bébé et un catcheur professionnel réputé pour sa souplesse, la règle du jeu étant d'imiter les mouvements du bébé, c'est le catcheur qui a abandonné le premier.

Nous n'avons malheureusement pas trouvé dans la littérature de références sur l'acupuncture chez le bébé sportif.

針

uncture

notre œuvre

womendegongzuo

我們的工作

#### Bibliographie

- 1 Petit Larousse illustré . Paris : Larousse ; 1983
- 2 Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception. Paris : Gallimard ; 1945.
- 3 Billeter J.F. L'art chinois de l'écriture. Milan : Skira ; 2005.
- 4 Berthoz A. Le sens du mouvement. Paris : O. Jacob ; 1997.  
p.108
- 5 Lotze R.H. Medizinische psychologie oder physiologie der seele. Weidemann; 1852.
- 6 Berthoz A. Idem. p 111
- 7 Billeter J.F. idem. p.140
- 8 Merleau-Ponty M. Le visible et l'invisible. Paris : Gallimard ; 1964
- 9 Poincaré H. La valeur de la science. Paris : Flammarion ; 1970
- 10 Goldschmidt G.A. Quand Freud voit la mer. Paris : Buchet-Chastel ; 1988
- 11 Tricot P. Approche tissulaire de l'ostéopathie. Vannes : Sully ; 2002



# Être actif et *Ling Shu* 13

Jacques OLIVIER ( institut des deux fleuves – Lyon)

## Résumé

L'activité musculaire est le fondement de l'activité sportive ou autre. Le titre du chapitre 13 (*Jing Jin*) du *Ling Shu* peut être traduit par « méridiens musculaires ». Est exposé l'apport de la dernière phrase formée de cinq idéogrammes pour chaque paragraphe « On l'appelle (la maladie) *Bi* du (1,2,3) <sup>ième</sup> mois du (printemps, été, automne, hiver) » dont la signification n'est pas évidente.

L'apport de cette étude, attentive à cette ordonnancement, permet de mettre en évidence que la séquence physio-pathologique donnée est celle des méridiens couplés en relation *Biao-Li* dans la correspondance des 6 énergies et des 5 mouvements. Ainsi, il me semble, que ce texte signifie clairement que la pathologie au niveau des méridiens musculaires est sous l'influence des facteurs internes microcosmiques et des facteurs externes macrocosmiques.

## Exposé

L'activité musculaire est le fondement de l'activité sportive ou autre.

L'activité sportive peut être rapprochée d'une phrase du chapitre 33 du *Dao De Jing* qui dit « Qui l'emporte sur autrui a la force. Qui l'emporte sur soi a la fermeté. » (Tao Te King, Claude LARRE). Ce texte montre que la référence à l'activité physique peut-être ou soi-même ou autrui, ce qui correspond me semble-t-il à l'activité sportive. Les deux références mentionnées ne sont pas exclusives l'une de l'autre, elle peuvent au contraire être complémentaires. Ce qui leur est commun c'est l'activité musculaire. C'est pourquoi un texte sur l'activité musculaire a été recherché. Nous avons trouvé que le titre du chapitre 13 du *Ling Shu* : *Jing Jin* qui peut être traduit « méridiens et muscles » (A. Chamfrault - Ung Kang Sam) ou « méridiens musculaires », pouvait répondre à notre recherche.

Ce chapitre 13 est en relation avec les chapitres 10,11 et 12 dans lesquels il est question de la structuration méridienne du corps *Jing Mai*, *Jing Bie*, *Jing Shui*, (méridiens principaux, méridiens secondaires, méridiens liquidiens).

Le chapitre 10 (*Jing Mai*) indique la mise en place des différents constituants du corps et expose pour les *Jing Jin* que « les muscles font la consistance » (*Jin Wei Cang*).

Le chapitre 13 quant à lui, décrit pour chacun des douze méridiens le trajet, la pathologie, le traitement et en fin de paragraphe énonce une courte phrase étonnante. Ce qui est exposé ici c'est l'apport de la dernière phrase formée de cinq idéogrammes pour chaque paragraphe. La traduction de cette phrase itérative (*Ming Yue Zhong Chun Bi* pour la première) peut être : « On l'appelle (la maladie) *Bi* du premier, deuxième ou troisième mois du printemps, de l'été, de l'automne ou de l'hiver ».

Comme la signification ne nous a pas paru évidente, nous avons alors orienté notre attention sur la séquence des énoncés.

Dans un premier temps, l'anatomie des « musculaires » est exposée pour les *Zu* et les *Shou* avec une alternance *Yang-Yin* et dans une séquence *Tai*, *Shao*, *Jue* (sauf une inversion sur les deux derniers).

C'est dans un second temps que la pathologie (*Bi*) est exposée. L'ordonnancement comporte d'abord l'exposé des méridiens *Yang* et *Yin*, puis dans un second ordre *Zu* et *Shou* dans chacune de ces catégories *Yang* ou *Yin*.

Ainsi, lorsque que l'on ordonne les méridiens (*Jing Jin*) énoncés en fonction de l'évolution du temps des mois et des saisons, nous obtenons l'ordre suivant :

*ZuTaiYang*, *ZuShaoYang*, *ZuYangMing*, *ShouYangMing*, *ShouTaiYang*, *ShouShaoYang*,  
*ZuTaiYin*, *ZuShaoYin*, *ZuJueYin*, *ShouJueYin*, *ShouTaiYin*, *ShouJueYin*.

L'apport de cette étude, attentive à cette ordonnance, permet de mettre en évidence que la séquence physio-pathologique donnée est celle des méridiens couplés en relation *Biao-Li* dans la correspondance des 6 énergies et des 5 mouvements.

Ainsi, il me semble, que ce texte du chapitre 13 du *Ling Shu* signifie clairement que la pathologie au niveau des méridiens musculaires est sous l'influence des facteurs internes microcosmiques et des facteurs externes macrocosmiques.

Ceci est une notion intéressante à prendre en compte dans le cadre d'un traitement acupunctural de la pathologie de l'activité musculaire, en particulier chez le sportif.

### **Bibliographie**

- Tao Te King, Le livre de la Voie et le la Vertu, traduction Claude Larre, Ed. Desclée de Brouwer Bellarmin, 1977.
- Traité de Médecine Chinoise, TII, Les livres sacrés de médecin chinoise, Dr A. Chamfrault et M. Ung Kang Sam, Ed. Coquemard, Angoulême, 1973.

# TAIJIQUAN :

## ACTIVITE DE BIEN-ETRE ET/OU SPORT ?

### Indications, contre indications, bénéfiques, risques.

### Conséquences pratiques.

**Florence Phan-Choffrut (AFA-GERA)**

Parc Victor Hugo, 2 passage privé

93500 Pantin

phan-choffrut@wanadoo.fr

**Résumé :** Le *taijiquan* est discipline agréée Jeunesse et Sports. Les institutions considèrent donc le *taijiquan* comme un sport. Médecin (acupuncteur) et enseignante (et donc pratiquante) de *taijiquan*, j'ai eu besoin de répondre à la question suivante : le *taijiquan* est-il considéré par les pratiquants comme un loisir-détente et/ou un sport et si c'est un sport, est-ce un sport-loisir ou sport-compétition ? Les réponses à cette question impliquent-elles des changements pour le médecin, pour l'enseignant ? Mots clés : *taijiquan*, activité de bien-être, sport, indications, contre-indications.

**Summary:** the *taijiquan* is a discipline that is approved by the French Ministry of Sports. Therefore, the institutions consider the *taijiquan* as a sport. MGP (and acupuncturist) and teacher (what means also practicing) of *taijiquan*, I had to answer to the following questions: is *taijiquan* considered by the practicing as a relaxing spare time or/and as a sport and if it's considered as a sport, is it whether a relaxing sport or as a competitive sport? Do the answers to this question involve changes in the attitude of the MGP or of the teacher?

Keywords: *taijiquan*, relaxing activity, indications, contraindications.

Le *taijiquan* (Tai Chi Chuan) encore appelé Boxe de l'Ombre ou technique de longue vie ou méditation en mouvement, est un art martial chinois millénaire. Il est dit art martial "interne" car il donne priorité au relâchement sur la force, à l'esquive sur l'attaque.

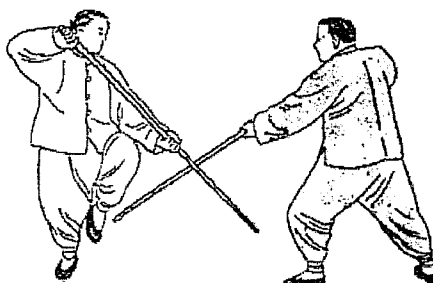
Les cours ont lieu le plus souvent en groupe : chacun apprend "la forme" (série de mouvements lents), à sa vitesse, dans le respect de ses capacités physiques. La "forme" est la base de toute pratique ultérieure.

Le *taijiquan*, activité physique à géométrie variable a d'autres aspects : *tuishou*, *sanshou*, maniement des armes.



comme des outils dont la maîtrise soi.

*Tuishou* et *sanshou* sont des exercices pratiques à deux, très ludiques et enrichissants qui permettent de mieux comprendre et d'appliquer les mouvements de la forme dans leur aspect énergétique et martial.



Dans le maniement des armes, l'épée, le sabre, l'éventail, le bâton, la perche... sont considérés comme des prolongements du corps, favorise la réalisation de

Il n'est plus à prouver que toute activité physique modérée et régulière est bénéfique pour la santé (prévention cancer pulmonaire, colique, rectal, DNID, mort par IdM, HTA, obésité, lombalgie, pathologie articulaire, prévention de l'ostéoporose, bien-être mental en diminuant l'anxiété et la dépression...) et qu'en cela a un impact économique en réduisant les dépenses de santé [1,2,3].

### **Taijiquan, activité de bien être et/ou sport?**

Activité de bien-être : c'est l'argument publicitaire actuel et les effets bénéfiques du *taijiquan* sur la santé ont été confirmés dans différents domaines [4,5,6,7,8,9,10].

Sport : le *taijiquan* est discipline agréée Jeunesse et Sports (*Agrément Direction Départementale Jeunesse et Sports 94-S-546*).

En 2005, la FTCCG (Fédération de Tai Chi et Chi Gong) actuellement FFW-aemc (Fédération Française de Wushu-arts énergétiques martiaux chinois) reçoit la délégation du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative (MJSVA) pour le Taijiquan et le Qigong. Cela oblige (entre-autres obligations) la FFW-aemc à "*organiser les compétitions sportives à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux [...]. Les fédérations délégataires sont placées sous le contrôle de l'État, elles doivent remplir un certain nombre de conditions définies par décrets et voient leur délégation renouvelée tous les quatre ans*" (loi n°84-610 du 16 juillet 1984).

Les compétitions :

- compétition de "forme", seul, ou en groupe, à mains nues ou avec armes, ou en duo (*sanshou*, *tuishou* codifié),

- compétition de *tuishou*, à pas fixe ou mobile (en France), *tuishou* libre (avec projection en compétition européenne). L'échange se fait en 2 reprises de 1'30 séparées par un repos de 30".

Médecin-acupuncteur, enseignante et donc pratiquante de *taijiquan*, j'ai eu besoin de répondre à la question suivante : le *taijiquan* est-il considéré par les pratiquants comme un loisir-détente et/ou un sport et si c'est un sport, est-ce un sport-loisir ou sport-compétition ?

Il fallait interroger les pratiquants afin d'évaluer leur ressenti. J'ai donc élaboré le questionnaire que vous trouverez en annexe. Ce questionnaire, anonyme, distribué entre octobre 2005 et juin 2006 n'a pas été validé faute d'argent. Il a été distribué par les enseignants d'une même école de style *yang* et aux 30 candidats au brevet professionnel en arts martiaux internes chinois (branches *taijiquan* et *yiquan*).

Les biais de cette enquête "amateur" :

- Le taux de réponse n'a pas été évalué dans sa totalité, car il n'a pas été possible de comptabiliser tous les questionnaires sortants, néanmoins cela a été fait partiellement sur 199 des 206 questionnaires retournés : il y a eu 131 retours soit 65.82%, évaluation partielle).
- La question sport-loisir ou sport-compétition est délibérément absente du questionnaire de façon à ne pas orienter les réponses.
- La grande majorité des répondeurs pratiquent dans une école qui participe très peu aux compétitions.

Les résultats :

La majorité des répondeurs est venu chercher détente et relaxation (74.75%), y a trouvé bien-être (93.68%), détente (87.37%), et s'est sentie rechargés (83%). Une seule personne pense, en début de questionnaire, que cela peut nuire à la santé, 9 (4.36%) déclarent s'être blessé pendant la pratique (ostéo-articulaire). Pour une grande majorité, le *taijiquan* est une détente (79.61%), un loisir (53.39%), a une action thérapeutique (64.56%) et est un sport (58.25%). 27 (13.10%) pensent, en fin de questionnaire, qu'il peut exister des contre-indications à la pratique. En ce qui concerne les améliorations observées, elles concernent essentiellement le mental (53.39%), mais les pratiquants se déclarent stabilisés sur les plans de l'appétit (79.6%), sommeil (63.5%), cardio-vasculaire (52.9%), respiratoire (45.14%) et ostéo-articulaire (32.52%) malgré l'avancement en âge (commentaire libre).

### Conséquences :

*Pour le médecin traitant :*

Loi N°84-610 du 16 juillet 1984 constitue l'actuel cadre législatif concernant l'organisation et la promotion des activités physiques et sportives. Elle mentionne que "*la participation aux compétitions organisées par chacune des fédérations visées à l'article 16 est subordonnée à la présentation d'une licence portant attestation de la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la discipline concernée*". Pour participer à une compétition officielle, les licenciés et non-licenciés doivent avoir subi un contrôle médical; ce contrôle donne lieu à la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'un sport en compétition. Tout médecin peut réaliser ce contrôle annuel, sauf sports à risques (sport de combat avec KO autorisés, armes à feu, alpinisme....) [11].

En ce qui concerne les sports de loisirs (sans compétition), la législation n'exige pas de certificat, celui-ci est exigé uniquement pour les sports qui nécessitent une licence [11,12].

(Durée de validité du certificat de non contre-indication : 1 an + 120 jours pour l'obtention d'une première licence, 1 an et 180 jours pour un renouvellement) [11].

Les contre-indications à la pratique du *taijiquan*-loisir seront souvent relatives mais nécessitent quand même une enquête sur les modalités d'entraînement : fréquence et durée des entraînements, compétition (?) (de forme ou *tuishou*, quel *tuishou*).

Si le sport entretient les articulations, renforce le cartilage, soulage et fortifie le dos, de nombreuses flexions-inclinaisons-rotations (nombreuses dans le *taijiquan*) de la colonne vertébrale peuvent générer des hernies discales, ce qui peut amener à faire un bilan orthopédique, notamment chez le senior, même si un sport progressif et régulier, continu et assidu, prépare les tissus et limite la fatigue.

Si les sports les plus ludiques (*tuishou*) améliorent la coordination et la motivation, ils peuvent être traumatisants (geste non programmé, fatigue) [13].

*Pour l'acupuncteur enseignant le taijiquan :*

La pratique sportive est dite être bénéfique pour améliorer le stress et la dépression (consommateur de stress pendant l'activité et réducteur entre les séances), mais un sport peut être source de stress et de dépression (contrainte, challenge) [14].

### **Conclusion :**

Cette enquête est améliorable, mais elle a, malgré ses défauts, le mérite de montrer que la majorité des pratiquants considère que le *taijiquan* est une activité sportive, oui, peut-être, mais c'est surtout un loisir, éliminant ainsi le *taijiquan* comme sport-compétition.

Il reste à chacun, médecin, et/ou enseignant de *taijiquan* de se déterminer quand aux conceptions institutionnelles.

Nombre de réponses		206		Activité professionnelle	
<b>Sexe</b>					
- femmes	129 (62.62%)	- non	70 (33.98%)		
- hommes	76 (36.89%)	- oui	135 (42.94%)		
- non réponse	1 (0.48%)	- non réponse	1 (0.48%)		
<b>Activités physiques associées</b>		<b>non</b>	<b>oui</b>	<b>NSP</b>	
- qigong	154 (74.75%)	52 (25.24%)	0		
- yoga	192 (86.86%)	14 (6.79%)	0		
- autre activité physique	78 (37.86%)	123 (59.70%)	5 (2.42%)		
<b>Motivation</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
- curiosité	93 (45.14%)	68 (33%)	45 (21.84%)		
- détente, relaxation	154 (74.75%)	25 (12.13%)	27 (13.10%)		
- conseil ami	51 (24.75%)	98 (47.57%)	57 (27.66%)		
- conseil thérapeute	15 (7.28%)	120 (58.25%)	71 (34.46%)		
<b>Cela produit</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
- fatigue	20 (9.70%)	141 (68.44%)	45 (21.8%)		
- détente	180 (87.37%)	9 (4.36%)	17 (8.25%)		
- recharge	171 (83%)	13 (6.31%)	22 (10.6%)		
- défoule	63 (30.58%)	92 (44.66%)	51 (24.75%)		
- oubli	89 (43.20%)	69 (33.49%)	48 (23.30%)		
- bien être	193 (93.68%)	5 (2.42%)	8 (3.88%)		
- ennui	5 (2.42%)	154 (74.75%)	47 (22.8%)		
- nuisible santé	1 (0.48%)	156 (75.72%)	49 (23.78%)		
- blessure	9 (4.36%)	149 (72.33%)	48 (23.30%)		
- autre	33 (16.01%)	2 (0.97%)	171 (83.00%)		
<b>Fonctionnement</b>		<b>stable</b>	<b>amélioré</b>	<b>aggravation</b>	<b>NSP</b>
- cardio-vasculaire	109 (52.91%)	59 (28.64%)	0	38 (18.44%)	
- respiratoire	93 (45.14%)	59 (28.64%)	0	54 (26.21%)	
- ostéoarticulaire	67 (32.52%)	59 (28.64%)	5 (2.42%)	75 (36.40%)	
- mental	77 (37.37%)	110 (53.39%)	0	19 (9.22%)	
- appétit	164 (79.61%)	13 (6.31%)	1 (0.48%)	28 (13.59%)	
- sommeil	131 (63.59%)	47 (22.81%)	1 (0.48%)	27 (13.10%)	
<b>Consommation</b>		<b>stable</b>	<b>amélioré</b>	<b>aggravation</b>	<b>NSP</b>
- médicaments	155 (75.24%)	24 (11.65%)	0	27 (13.10%)	
- tabac	147 (71.35%)	21 (10.19%)	0	38 (18.44%)	
- alcool	153 (74.27%)	16 (7.76%)	0	37 (17.96%)	
- autre modification	32 (15.53%)	2 (0.97%)	0	172 (83.49%)	
<b>Le taijiquan est :</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
- loisir	111 (53.88%)	38 (18.44%)	57 (27.66%)		
- détente	164 (79.61%)	8 (3.88%)	34 (16.50%)		
- sport	120 (58.25%)	38 (18.44%)	48 (23.30%)		
- thérapeutique	133 (64.56%)	28 (13.59%)	45 (21.84%)		
<b>Contre-indication</b>		<b>oui</b>	<b>non</b>	<b>NSP</b>	
	27 (1.310%)	159 (77.18%)	20 (9.70%)		

## Taijiquan

### Questionnaire concernant votre pratique

Age :

Sexe :

Activité professionnelle :

Oui

Non

Depuis combien de temps pratiquez vous le *taijiquan* :

Combien de temps par semaine :

Pratiquez vous du *qigong* :

Oui

Non

Pratiquez vous du yoga :

Oui

Non

Avez-vous d'autres activités physiques :

Oui

Non

Laquelle, lesquelles :

Quelle a été votre motivation lors de votre inscription initiale :

Curiosité :

Oui

Non

Recherche de détente, relaxation :

Oui

Non

Sur les conseils d'un(e) ami(e) :

Oui

non

Sur les conseils d'un(e) thérapeute :

Oui

Non

Au cours de vos années (mois) de pratique, diriez vous :

Cela me fatigue

Oui

Non

Cela me détend

Oui

Non

Cela me recharge :

Oui

Non

Cela me défoule :

Oui

Non

Cela me fait oublier

Oui

Non

Cela me procure du bien-être :

Oui

Non

Cela m'ennuie

Oui

Non

Cela nuit à ma santé

Oui

Non

Je me suis blessé pendant la pratique :

Oui

Non

Autre :



Avez-vous constaté depuis que vous pratiquez, une modification :

De votre fonctionnement cardio-vasculaire :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre fonctionnement respiratoire :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre fonctionnement ostéo-articulaire :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre fonctionnement mental :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre appétit :	Amélioration	Aggravation	Stable
De votre sommeil :	Amélioration	Aggravation	Stable

Avez-vous constaté pour

Votre consommation de médicaments	Augmentation	Diminution	Stable
Votre consommation de tabac	Augmentation	Diminution	Stable
Votre consommation d'alcool	Augmentation	Diminution	Stable

Autres modifications :

Actuellement, considérez-vous le *taijiquan* comme :

Un loisir :	Oui	Non
Une détente :	Oui	Non
Un sport :	Oui	Non
Un outil thérapeutique :	Oui	Non

Pensez-vous que la pratique du *taijiquan* peut être contre indiquée :

Pourquoi :	Oui	Non
------------	-----	-----

Ce questionnaire est anonyme. Il participe à une intervention que je dois faire à un congrès à propos du *taijiquan*. Je vous remercie d'y avoir participé.

## Bibliographie :

- 1 Hu G, Pekkarinene H, Hanninen O, Tian H. Physical activity during leisure and commuting in Tianjing, China. *Bulletin of World Health Organization* 2002;80(12):933-38.
- 2 NIH Consensus. Development Panel on Physical Activity and Cardiovascular Health. Physical activity and cardiovascular health. *JAMA* 1996;276:241-6.
- 3 World Health Organization. Health and development through physical activity and sport. 2003.
- 4 Ling Q, Wingyee C, Kwok L. beneficial effects of regular Tai Chi Exercise on musculoskeletal system. *J Bone Miner Metab* 2005;23:186-90.
- 5 Peter M. et al. Can Tai Chi improve vestibulopathic postural control? *Arch Phys Med Rehabil* 2004;85(1):142-52.
- 6 Pages Bolibares E, Climent Barbera JM, Iborra Urios J. Tai Chi, caídas y osteoporosis. *Rehabilitación* 2005;39(5):230-45.
- 7 Fu D, Fu H, McGowan P, Shen YE et al. Implementation and quantitative evaluation of chronic disease self-management programme in Shanghai, China: randomized controlled trial. *Bulletin of World Health Organization* 2003;81(3):174-82.
- 8 Pernice C. Le taiji est-il efficace dans la prévention des chutes du sujet âgé? *Acupuncture & Moxibustion* 2004;3(1):61-3.
- 9 Pernice C. Le taiji est-il efficace dans l'arthrose de la femme âgée? *Acupuncture & Moxibustion* 2004;3(2):137-8.
- 10 Phan-Choffrut F. La pratique du taijiquan améliore la qualité de vie et les capacités physiques des patients souffrant d'insuffisance cardiaque. *Acupuncture & Moxibustion* 2005;4(3):232-35.
- 11 Venturi C. Évaluation qualitative de la consultation pour la délivrance du certificat de non contre-indication aux sports en médecine générale. Thèse pour l'obtention du doctorat. Université Paris VI-Pierre et Marie Curie, UFR Saint Antoine, 2004.
- 12 Barrault D. La visite médicale d'aptitude au sport. *Actualité et dossier de santé publique*:1996;(14)11.
- 13 Cascua S. Le sport est-il bon pour la santé de l'appareil locomoteur ? *Médecine et traumatologie du sport*. <http://www.chups.jussieu.fr/polys/dus/dusmedecinedusport/capadumedsport/sportousante/>
- 14 Cascua S. Le sport est-il bon pour le moral ? *Médecine et traumatologie du sport*. <http://www.chups.jussieu.fr/polys/dus/dusmedecinedusport/capadumedsport/sportousante/>

# ALIMENTATION DU SPORTIF : EQUILIBRE QUALITATIF, QUANTITATIF ET MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.

TRONG TAN TRUNG HENRI (AMO)

79 rue Massey  
65000 TARBES

**Résumé :** Pour faire du sport sans risque, il faut choisir les aliments sur des règles d'équilibre nutritionnel. Pour le sportif de haut niveau, la ration alimentaire sera différente selon les périodes d'entraînement, de compétition ou de récupération, de 2000 kcal/j à 5000 kcal/j et en fonction des disciplines. C'est sur la période d'entraînement que le sportif amateur prendra modèle. En M.T.C, l'alimentation se conjugue toujours avec la notion de propriété énergétique (théorie des 4 énergies), des 5 saveurs et des 5 couleurs des aliments. Car chaque saveur ou couleur a un tropisme vers l'organe correspondant. En outre, l'alimentation doit se réguler en fonction de la journée et des saisons et on doit s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

**Mots clés :** la ration en période d'entraînement, théorie des 4 énergies, les 5 saveurs, les 5 couleurs, l'hydratation du sportif.

## 1 - INTRODUCTION :

Avant de présenter la diététique du sportif en M.T.C., j'essaie de définir chaque sportif, en évaluant ses besoins nutritionnels en fonction de sa typologie, son cycle de vie, son tempérament, le choix de ses disciplines sportives. Un sportif est celui qui essaie de faire une activité physique dont les dépenses énergétiques sont supérieures à sa vie normale, il exige beaucoup de son corps, son alimentation doit lui assurer des apports suffisants en vitamines et sels minéraux. On fait du sport soit pour se maintenir en bonne santé, pour le loisir : c'est *le sportif amateur*, soit pour la gloire ou gagner sa vie : c'est *le sportif de compétition*.

Nous sommes plus nombreux à fréquenter les « salles de gym » et à courir dans les parcs, qu'à escalader les podiums olympiques. Ainsi, face à un sportif de compétition ou un sportif amateur, se posent différentes questions sur l'alimentation du sportif : quelle ration calorique, quel équilibre, quels vitamines et sels minéraux, que penser des suppléments et des aliments « destinés aux sportifs » ?

En M.T.C., l'alimentation se conjugue en plus avec la notion de *saveurs*; chaque saveur s'oriente vers un organe correspondant et chaque organe participe énergétiquement dans l'activité sportive, d'où le rôle important des saveurs dans l'activité physique.

D'après *SU-WEN* (Chap. 5), les cinq saveurs alimentaires sont conservées dans l'estomac et les intestins pour entretenir les cinq organes. Il existe donc des relations entre les cinq saveurs et les cinq organes. Ces cinq saveurs sont : **l'aigre, l'amer, le sucré, le piquant et le salé.**

Chaque saveur correspond à un organe qui lui est propre :

- la saveur aigre des aliments parvient d'abord au Foie,
- la saveur amère au Cœur,
- la saveur sucrée à la Rate,
- la saveur piquante au Poumon,
- la saveur salée aux Reins.

En diététique, il est essentiel de bien harmoniser les 5 saveurs afin de répondre aux besoins des 5 organes. Le choix d'une seule saveur pour un seul organe est insuffisant et provoque un déséquilibre des 4 autres organes.

## 2 - PHYSIOLOGIE

### 2-1- l'équilibre nutritionnel:

La vie du sportif de haut niveau est rythmée par les compétitions. Aussi son alimentation sera-t-elle différente en période d'entraînement, en période de compétition et en période de récupération. C'est sur la première, l'alimentation en période d'entraînement, que les sportifs amateurs doivent prendre modèle. Elle repose en effet sur des règles d'équilibre nutritionnel et de variétés valables tant pour le sportif de compétition que pour le sportif amateur, et pour quiconque veille à sa santé, qu'il soit sportif ou sédentaire. Seule la quantité varie, la ration calorique pouvant aller de 2500 Kcal/j pour quelqu'un qui "bouge ce qu'il faut pour garder la forme" à 5000 kcal/j pour un sportif de haut niveau. Cette ration calorique se répartit en 4 à 5 repas: les 3 repas principaux complétés d'une ou deux collations. Cet apport énergétique se répartit de la façon suivante:

- 55 à 60 % de glucides,
- 12 à 15% de protides,
- 30 à 35% de lipides.

Les glucides proviennent des sucres complexes (féculents) et des sucres simples (légumes, fruits, confitures, sucreries). Les protides sont répartis entre protéines animales (viandes, poissons, œufs et produits laitiers) et végétales (légumineuses et céréales). Les lipides sont issus des corps gras: matières grasses végétales variées et graisses animales (crème, beurre); sans oublier les lipides qui entrent dans la constitution des aliments.

### 2-2-l'apport énergétique avant et pendant l'effort:

Nos grands-mères n'avaient pas leur pareil pour décréter qu'après manger, il fallait attendre pour se baigner un temps tel que l'heure du repas suivant arrivait avant l'heure du bain. Sans vouloir les parodier, rappelons la règle des trois heures : le dernier repas doit être pris au moins 3 heures avant la compétition. Il doit en outre être digeste, normocalorique, normoprotidique, hyperglucidique et hypolipidique.

L'apport énergétique pendant l'effort est nécessaire, surtout pour les efforts dont la durée dépasse une heure. Le fructose est préférable au glucose, car absorbé moins vite, il évite les pics glycémiques et l'hypersécrétion d'insuline. L'hydratation pendant l'effort est tout autant essentielle, car l'eau est le circuit de refroidissement du sportif. Les boissons d'effort du commerce, très concentrées en sucre, doivent être diluées; on peut les remplacer avantageusement par la préparation suivante:

- 1 litre d'eau,
  - 4 cuillerées à café de miel (8 si la température est inférieure à 10 ° C),
  - 2 citrons pressés,
  - 200 à 500 mg de sel (une à deux pincées)
- (cf. §§ 5-4, pour le rôle des saveurs de ces ingrédients)

### 2-3- la récupération: le repos du guerrier

Après un effort intense et prolongé, l'organisme doit se réhydrater, reconstituer ses stocks de glycogène et de protéines, et éliminer des métabolites. La réhydratation et la reconstitution des stocks glucidiques se feront aussi tôt que possible, dès la fin de l'effort, grâce notamment à des boissons sucrées. Le dîner qui suivra sera, comme le repas précédant l'effort, normocalorique, normoprotidique, hyperglucidique et hypolipidique.

### 2-4-les vitamines et les sels minéraux :

Parce que le sportif exige beaucoup de son corps, son alimentation doit assurer à ce dernier des apports suffisants en vitamines et sels minéraux. Une alimentation équilibrée, laissant une place honorable aux fruits et légumes, et riche en produits laitiers, apporte minéraux, vitamines et oligo-éléments en quantité suffisante. Aussi, une plus grande rigueur dans les règles de diététique remplace-t-elle avantageusement le recours aux suppléments pharmaceutiques.

## 3-QUE PEUT APPORTER LA M.T.C. DANS L'ALIMENTATION DU SPORTIF:?

Nous ne pouvons pas donner des conseils de diététique sans prendre en compte : la propriété énergétique des aliments: (c'est la théorie des 4 énergies), la saveur et la couleur des aliments;

### 3-1-Théorie des 4 Energies:

Le **Froid**, la **Fraîcheur**, la **Chaleur** et la **Tièdèur** constituent les 4 propriétés énergétiques fondamentales des aliments. Les perturbations de l'énergie du corps imposent une alimentation appropriée:

- les aliments de propriété frigorigène et rafraîchissante guérissent les maladies de la Chaleur. Disons que les aliments de nature fraîche (yin) ou de nature froide (très yin ou hyper yin) arrivent à atténuer et à régulariser les excès de chaleur produite par notre corps. Ces excès de chaleur peuvent être le fait d'une fièvre, d'une réaction infectieuse ou inflammatoire, d'une hyperthermie d'effort etc. Mais, dans les tempéraments yang ou durant un épisode de surmenage, il faut conseiller une alimentation de nature yin, fraîche ou froide, pour équilibrer nos fonctions internes et notre mental. *Ces aliments sont conseillés après un effort intense et prolongé.*

- les aliments de propriété calorifique et attiédissante guérissent les maladies du Froid, car ils génèrent de l'énergie de nature tiède (yang) ou de nature chaude (très yang ou hyper yang) et vont réchauffer notre organisme en accélérant les fonctions métaboliques des organes. Ce sont des aliments tonifiants, très utilisés pour améliorer les états de fatigue physique ou mentale, la frilosité, l'hypotension, la stase sanguine, les douleurs rhumatismales sensibles au froid et à l'humidité. Donc, dans les tempéraments yin, il faut donner des aliments de nature yang pour récupérer une meilleure forme physique et morale. *Ces aliments sont conseillés en période d'entraînement.*

Ces propriétés sont envisagées globalement sous deux aspects fondamentaux **Yin** et **Yang**.

Il existe d'autre part des aliments de nature neutre. Ces aliments neutres sont placés entre le yin et le yang, c-à-d entre la nature tiède et la nature fraîche des aliments.

La diététique orientale nécessite une connaissance approfondies de ces 4 énergies et une distinction parfaite des aspects **Yin** et **Yang** permettant d'éviter toute erreur.

Ainsi, une alimentation possédant des propriétés calorifiques se trouve formellement déconseillée dans les syndromes **Yang**, tout comme une alimentation de caractère frigorifique dans les syndromes **Yin**.

**3-2- Les 5 Saveurs:** Une quantité normale d'une saveur nourrit l'organe et les entrailles correspondant.

#### **3-2-1-La saveur Aigre-Acide:**

Répondant au printemps, astringente et rétractante en quantité normale, elle empêche les pertes de liquides du corps, par exemple, la diarrhée, le vomissement ou *la transpiration excessive*. Donc, son action, rassemblante et conservatrice, agit dans la dysenterie et le prolapsus rectal. La saveur aigre-acide active la circulation du sang et empêche la stase.

La médecine traditionnelle chinoise emploie des plantes et des fruits de cette saveur pour améliorer *les fonctions musculo-tendineuses*, digestives, et oculaires; Cette saveur de nature **Yin**, aidant la fonction du Foie et de la Vésicule Biliaire, concerne les fruits et légumes du printemps ainsi que les agrumes, le yaourt, la tomate, les épinards et la volaille (poulet).

#### **3-2-2-La saveur Amère:**

Répondant à l'été, desséchante et durcissante en quantité normale, elle exerce une action déshydratante sur l'humidité interne de l'organisme qui se manifeste par certains œdèmes ou certaines diarrhées chroniques. De même, elle est capable d'évacuer la chaleur interne c.a.d. la fièvre, l'inflammation, les troubles émotionnels du cœur tels que nervosité, palpitations, certaines angoisses et insomnies.- *Devant toute compétition, il y a toujours des troubles émotionnels* - Elle aide la fonction du Cœur et de l'Intestin grêle. La saveur amère est **Yin** et concerne les fruits et légumes d'été ainsi que le blé, les endives, les choux verts, le mouton et l'agneau.

#### **3-2-3-La saveur Douce:**

Correspondant à la fin de l'été, relâchante et antispasmodique, en quantité normale, elle exerce *une action tonique et harmonisante*. Cette saveur **Yang**, aide la fonction de la Rate et concerne les fruits et légumes de la fin de l'été ainsi que la carotte, les raisins, les féculents, le riz, le maïs, les poissons d'eau douce, les œufs et le bœuf.

#### **3-2-4-La saveur Piquante et Acre:**

Répondant à l'automne, en quantité normale elle exerce un pouvoir: de dispersion de l'énergie perverse (action anti-grippale), car elle chasse le froid, le vent et leurs manifestations pulmonaires : difficulté respiratoire, toux grasse, d'activation de la circulation de l'énergie vitale et un pouvoir sudorifique. Cette saveur **Yang**, aide la fonction du Poumon (*la fonction respiratoire*), correspond aux fruits et légumes de l'automne ainsi que l'oignon, l'ail, le gingembre, le piment et le cheval.

#### **3-2-5-La saveur Salée:**

Répondant à l'hiver, ramollissante en quantité normale, elle exerce une action assouplissante, purgative et laxative (combat la constipation et humidifie les intestins). Elle renforce le système osseux, ceci est profitable en cas d'arthrose, d'ostéoporose ou *de crampes musculaires*.. Cette saveur permet d'assouplir et de ramollir les amas de matière tels que les plaies, les tuméfactions, les stases de sang, les selles dures.. Cette saveur **Yin** aide la fonction du Rein et de la Vessie et concerne les fruits et légumes de l'hiver ainsi que le ginseng, la choucroute, les algues, le fromage sec, les poissons des mers et le porc.

#### **3-2-6-Les saveurs Neutres:**

Il existe un groupe de saveurs "neutres" ou "fades" possédant toutes les 5 saveurs à la fois mais d'une façon confuse et imprécise. Généralement, les saveurs: **Yang** sont les saveurs douce et piquante; les saveurs **Yin**, aigre/acide, amère et salée.

La théorie des 4 énergies et des 5 saveurs implique, devant une pathologie **Yin** ou **Yang**, de donner des aliments de *saveur opposée* à celle correspondant à la nature de cette pathologie. Cependant, certains aliments possèdent plusieurs saveurs ou propriétés:

- le soja contient à la fois l'amer, le doux et le piquant.
- la carotte, de saveur douce, est neutre et tiède.

De plus, un aliment ne peut posséder deux propriétés opposées dans la terminologie **Yin-Yang**: froid (ou frais) et tiède (ou chaud)? Par exemple, les aliments: sucrés et piquants et ceux de propriété tiède ou chaude, assurent un mouvement **Yang** de montée, de dispersion, de diffusion et d'extériorisation de l'énergie. Les aliments aigres, amers et salés, et ceux de propriété froide ou fraîche, assurent un mouvement **Yin** de descente, d'inhibition, d'astringence et d'intériorisation de l'énergie.

#### **3-3-Les 5 Couleurs (ou la chromothérapie):**

Chaque aliment apporte sa note de couleur et contribue aux plaisirs des yeux. Mais, il faut savoir que chaque couleur a un **tropisme** vers l'organe correspondant.

### 3-3-1-Le vert : de nature Yang,

Le vert, expression de l'énergie naissante, est très présent dans la nourriture. Les légumes verts représentent la stimulation vers l'expansion, vers l'activité des énergies du corps. Il favorise la fonction digestive, la circulation du sang ainsi que le psychisme.

### 3-3-2-Le rouge : de nature Hyper-yang

Le rouge, couleur expansive, dilatante, représente le yang et le feu. Il transmet une énergie puissante ou positive que recherchent les sujets extravertis et actifs. Ainsi, la viande, les abats, la charcuterie, les fruits et légumes (radis, betterave, tomate, chou rouge, haricot rouge...) de couleur rouge ont une vertu excitante, tonifiante, extériorisante et ont une affinité vers le cœur Shen.

### 3-3-3-Le jaune : de nature Neutre

Le jaune, assimilé aux couleurs brunâtres et orangées des céréales, des féculents, et des viandes cuites, est la teinte prédominant en cuisine. C'est une couleur de caractère neutre, stabilisante et régulatrice.

### 3-3-4-Le blanc : de nature Yin.

Le riz, l'orge, la farine, la noix de coco, la poire, l'endive, le chou blanc, le poulet, le poisson, les crustacés, les laitages, de couleur blanche, représentent la mise en réserve et l'intériorisation des énergies c-à-d la survie. Le blanc des aliments renforce les poumons et le gros intestin.

### 3-3-5-Le noir : de nature Hyper-Yin.

Les aliments de couleur sombre et noirâtre (raisin noir, pruneau, sésame noir, réglisse, algue et champignons noirs tonifient les énergies fondamentales et le sang.

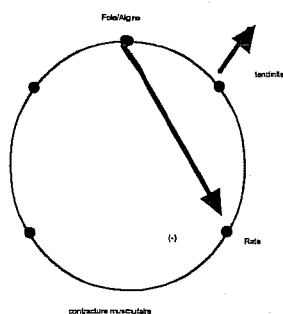
## 4-Les saveurs en pathologie:

Les saveurs augmentent la polarité au niveau de l'organe correspondant contrairement aux énergies perverses, qui attaquent les méridiens de polarité inverse (une énergie froide **Yin** agit avec prédilection sur un niveau énergétique **Yang**): une saveur salée (**Yin**) augmente le pôle Yin du Rein et une saveur Piquante (**Yang**) stimule le pôle Yang du Poumon.

Remarque: deux énergies cosmiques de nature opposée ont tendance à se neutraliser (froid et chaud) alors que deux saveurs, indifféremment de leur nature, ne peuvent que s'ajouter. Une saveur en quantité normale stimule l'organe correspondant, mais en excès, elle lui nuit et entraîne l'organe dominé dans le cycle de la destruction (le Foie domine la Rate).

### 4-1-Saveur Aigre-Acide :

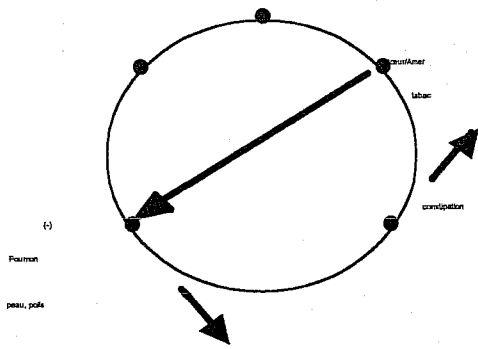
Elle tonifie le Foie dont la plénitude inhibe la Terre-Rate: une consommation exagérée d'aliments aigres nuit donc à la Rate. La saveur acide en excès perturbe la fonction du Foie dont dépendent les tendons et augmente le risque de tendinite. L'excès d'aigre trouble la fonction de la Rate dont dépend la chair, accroissant le risque de contraction musculaire



L'excès d'acide-aigre est donc mauvais pour les sportifs.

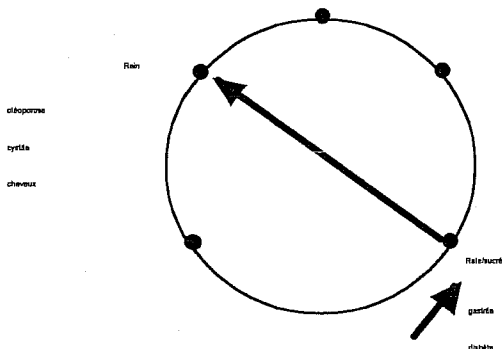
De plus, l'excès d'acide blesse le muscle, trop d'aigre rétracte les chairs et dessèche les lèvres.

### 4-2-Saveur Amère:



En excès, elle nuit au Poumon et perturbe la fonction du Cœur, en ralentissant son rythme, et de l'Intestin grêle en provoquant de la constipation; elle trouble également la fonction du Poumon, dont dépendent les poils, qu'elle fait tomber, et la peau, qu'elle dessèche.

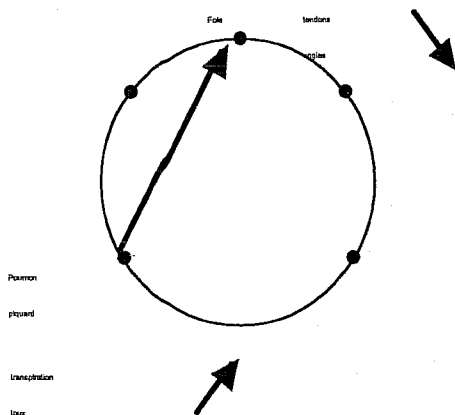
#### 4-3-Saveur Sucrée:



En excès, elle nuit aux Reins et perturbe la fonction de la Rate-Pancréas et de l'Estomac en entraînant une dilatation de tous les tissus de l'organisme avec: gastrite, ulcère à l'estomac, duodénite et diabète.

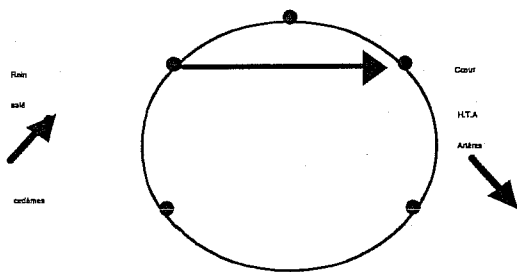
Elle trouble aussi la fonction du Rein en inhibant le mouvement du Rein-Eau et provoque: des troubles génitaux au niveau de la prostate et de l'utérus, des lithiases rénales; des cystites; de la glycosurie; des problèmes de libido; de l'ostéoporose et une déminéralisation (surtout de la colonne vertébrale); une chute des cheveux.

#### 4-4-Saveur Piquante:



En excès, elle nuit au Foie et perturbe la fonction du Poumon et du Gros Intestin en provoquant une transpiration excessive et une toux sèche. Elle trouble aussi la fonction du Foie dont dépendent les tendons et les ongles. Les muscles peuvent se contracter et les ongles s'abîmer. Ainsi, l'alcool, de saveur piquante, stimule, en petite quantité, les Poumons avec une sensation de chaleur au thorax, mais trop d'alcool nuira aux poumons et créera une cirrhose du foie.

#### 4-5-Saveur Salée:



En excès, elle nuit au Cœur, perturbe la fonction du Rein et de la Vessie en provoquant une rétention d'eau et des œdèmes. Un régime salé retient l'eau et favorise la concentration de l'humidité; il entame la circulation énergétique sanguine: le sang devient plus épais et le teint du visage perdra sa splendeur.

De plus, elle trouble la fonction du Cœur, entraîne une H.T.A. et abîme les artères.

## 5-CONSEILS ALIMENTAIRES AUX SPORTIFS :

**5-1-Sous nos latitudes**, le régime alimentaire doit s'établir en fonction des aliments de saison avec un apport équilibré des saveurs, seule la saveur de la saison peut être accentuée:

- **au printemps**, période des énergies montantes, saison yang et pas trop chaude, consommation plus importante d'aliments aigres et de nature tiède et ascendante. On privilégie les cuissons comme les ébullitions rapides de légumes verts, les légumes et viandes sautées à la poêle, les préparations de poissons à la vapeur ou à l'étouffée, les soupes légères, les condiments et aromates de saison.

- **en été**, saison la plus yang ou très yang de l'année, plus d'amer et de nature plutôt tiède et chaude, afin de mieux supporter la chaleur extérieure (alors que trop de froid risquerait d'augmenter la différence de température entre l'extérieur et l'intérieur du corps). Mais, les préparations seront d'effet rafraîchissant par les ébullitions courtes, des temps de cuisson réduits comme les sautés rapides, les grillades, les crudités, les salades de fruits, etc.

- **à la fin de l'été**, période stabilisante et neutre, les énergies climatiques restent encore clémentes et douces, plus de sucré. On adaptera encore les modes de cuisson au feu et à l'huile légers et rapides.

- **en automne**, avec baisse de température et retour des énergies yin et fraîches, plus de piquant et de nature fraîche et descendante, c-à-d plus nourrissant. On mangera des légumes racines, les légumineuses et les fruits féculents. Les plats seront cuits de façon plus longue. On utilisera le four, la cocotte-minute ou la marmite pour les mijotages.

- **en hiver**, domine par le froid, période très yin, plus de salé et une nourriture plus consistante, plus énergisante. Les modes de préparation et de cuisson seront de type réchauffant, comme le mijotage de ragoût, les fritures, les beignets, les confits, les recettes à l'étouffée, à la vapeur, et au four.

### **5-2-Par ailleurs, il faut connaître**

- la correspondance des quatre saisons avec les quatre périodes de la journée:

- l'aube correspond au printemps,
- le midi à l'été,
- le crépuscule à l'automne,
- le soir à l'hiver,

- la répartition horaire des entrailles et des organes dans la journée, permettent de suggérer la prise:

- d'un petit-déjeuner sucré (heures E-Rt) (7-9h chen-dragon-estomac/9-11h si-serpent-Rt);
- d'un déjeuner amer (heures C-IG) (11-13h wu-cheval-C/13-15h wei-chèvre-IG);
- d'un dîner salé (heures V/Rn) (15-17h shen-singe-V/17-19h you-coq-Rn).

En somme; • le menu printanier sera:

- sucré et aigre au petit-déjeuner;
- amer et aigre au déjeuner;
- salé et aigre au dîner.

- le menu estival sera:

- sucré et amer au petit-déjeuner;
- amer et amer au déjeuner;
- salé et amer au dîner.

### **5-3-la journée type en période d'entraînement (avec les saveurs de saison):**

Petit déjeuner : (sucré + saveur de saison) + eau  
pain 100g + beurre 15g



confiture ou miel 30g  
lait 1/2 écrémé 200ml ou thé + 1 yaourt  
1 fruit de saison

Déjeuner : (amer + saveur de saison) + eau  
crudités 150g + huile d'olive 10g (amère)  
viande ou volaille 150g  
féculents cuits 300g + matière grasse 15g  
pain 60g  
1 yaourt ou fromage blanc + Sucre 10g  
café

Goûter : pain 60g  
fromage 30g  
1 fruit de saison  
thé

Dîner : (salé + saveur de saison) + eau  
potage ou crudités  
volaille ou poisson ou jambon blanc ou 2 œufs  
fromage frais 200g + sucre 10g  
1 fruit de saison

**5-4-**Nous avons déjà signalé que l'hydratation pendant l'effort est très importante:

Car l'eau représente le circuit de refroidissement du moteur du sportif, nous avons conseillé d'ajouter pour 1 litre d'eau:

- du miel (sucré: relâchant, antispasmodique) qui tonifie la Rate, c.a.d. les articulations, la pensée-réflexion
- du citron (aigre: astringent, resserrant, rétractant) qui tonifie le Foie, c.a.d. la musculature, la vélocité.
- du sel (salé: ramollissant) qui tonifie le Rein en évitant les crampes et donne de la volonté.

#### Références bibliographiques :

NGUYEN VAN NGHI. - hoang ti nei king so ouen. Marseille. Socedim Ed. (1973); t. 1, 186-190

NGUYEN VAN NGHI, MAI VAN DONG, NGUYEN VIET BAO. - hoang ti nei king so ouen. Marseille. Socedim Ed. (1975); t. 2, 75-77

CHEN You-wa.- La diététique du yin et du yang. Paris. Robert Laffont Ed. (2000); 47-50  
Diététique et Cuisine Chinoise. - La vie naturelle. Hors série n°36

# UTILISATION DE L'ACUPUNCTURE DANS LES LÉSIONS SPORTIVES

Dr Gilbert Lambrechts

Nous ne pouvons pas parler de toutes les lésions sportives. La liste étant beaucoup trop longue. Suit ici une liste assez restreinte.

✓ Tendinites

- 1) tendinite de l'épaule
- 2) épicondylite
- 3) épitrochléite
- 4) tendinite du poignet
- 5) tendinite de la main
- 6) tendinite des adducteurs
- 7) tendinite de la rotule
- 8) tendinite des tendons de la rotule
- 9) tendinite du tendon d'Achille
- 10) affections des muscles abdominaux
- 11) pubalgie

✓ Plaintes générales :

- 1) Douleurs à la nuque
- 2) Douleurs au dos

✓ Traumatismes musculaires :

- 1) la contusion musculaire
- 2) accidents d'origine interne
- 3) élongations
- 4) déchirure musculaire

✓ Entorses et luxations :

- 1) Entorse du genou
- 2) Entorse de la cheville
- 3) Luxation de l'articulation acromio-claviculaire
- 4) Luxation de l'articulation sterno-claviculaire
- 5) Entorse du coude
- 6) Entorse du poignet
- 7) Luxation des doigts

Comment aborder les lésions de façon à développer plus tard son propre schéma thérapeutique ?

Avant de commencer, nous devons faire une différence entre les lésions aiguës, récidivantes et chroniques.

Les lésions aiguës font penser d'abord à une stagnation d'énergie et du sang dans les méridiens.

En cas de lésions récidivantes et chroniques, nous pensons également à une pathologie de méridiens, mais les problèmes doivent être vus en relation avec les Zang Fu et les Cinq Éléments (cfr les symptômes associés comme par exemple épicondylite, gastrite, colon spastique, ...). Très importantes sont les émotions.

En même temps, il y a plus de chances de trouver des problèmes à distance (radiculopathie) et des problèmes mécaniques (ostéopathie, médecine manuelle, ressemelage...)

En dehors de l'analyse de la MTC, si nous avons des problèmes chroniques nous devons toujours avoir à l'œil des problèmes comme la radiculopathie (Chann Gunn), le syndrome du muscle court, les points gâchettes....

C'est pourquoi nous devons nous appliquer à chercher des traces de radiculopathie secondaire comme un trophœdème, un réflexe pilomoteur ou une perte locale de cheveux.

Pour chaque lésion, que ce soit une épaule, un coude ou un poignet au niveau du bras ou une hanche, un genou ou une cheville, on peut toujours utiliser le même schéma d'approche et nous devons prendre en considération :

- Méridiens
- Les points hors méridiens
- Segmentaire
- Points gâchettes (Trigger)
- Auriculo
- Crânio
- Cross-linking
- La manupuncture coréenne

Les méridiens : Il est toujours nécessaire de voir quels méridiens (tant secondaires que principaux) passent par la zone concernée et de les traiter de façon adéquate.

A l'examen "segmentaire" on recherche par la palpation les segments concernés et nous y cherchons les points Jiaji, les points gâchettes et les points hors-méridiens qui agissent sur ces zones.

Pour terminer, on peut utiliser avec beaucoup d'intérêt l'auriculothérapie, l'acupuncture crânienne de Yamamoto ou la méthode du cross-linking pour diminuer les réflexes agissant dans la zone concernée.

Bien sûr, on peut utiliser plusieurs de ces techniques simultanément.

# LES EPICONDYLAIGIES

**Marie COIZET (AMARA)**

20 bd Lachese  
42600 MONTBRISON

**Evelyne BERTHET (AMARA)**

43 rue Vaubecour  
69002 LYON  
evelyne.berthet@wanadoo.fr

Elles regroupent, les épicondylites proprement dites, liées à une tendinite ou tendinopériostite des muscles épicondyliens, et les douleurs de la région épi condylienne liées à l'atteinte d'autres muscles, plus à distance, par le biais des douleurs référées (nous y reviendrons)  
La douleur est en principe localisée à l'épicondyle, mais parfois irradie au niveau de l'avant bras, du bras, voire de l'épaule.

Elle est déclenchée par la pronation ou la supination contrariée du coude  
L'extension contrariée du poignet sur l'avant bras  
L'inclinaison radiale ou cubitale de la main  
La pression sur l'épicondyle

La mobilité du coude est normale

Nous n'étudierons que les épicondylalgies d'origine musculo ligamentaire

On éliminera les douleurs épi condyliennes liées à  
Une névralgie cervicobrachiale C 5, C6, C7  
Une compression de la branche post du nerf radial  
Une pathologie humero-radiale (toutes les arthropathies)

En médecine traditionnelle chinoise il s'agit d'une pathologie aigue touchant les méridiens JING JIN. Ces derniers, appelés « muscles des méridiens » et décrits au chapitre 13 du Ling Shu, représentent un ensemble de muscles allant de la périphérie à la région axiale et souvent superposés au trajet du méridien.

Ils permettent de décrire l'appareil locomoteur organisé en 12 tendons annexés aux méridiens (JING JIN) et un tendon fondamental (ZONG JIN)

Dans le cas des épicondylalgies, l'atteinte des JING JIN est le plus souvent due à la déchirure des JIN, c'est-à-dire des fibres musculotendineuses par un traumatisme excessif ou des microtraumatismes répétitifs. Cette lésion des JIN provoque une stase de sang qui obstrue la circulation normale du QI dans les méridiens traversant le coude, ce qui explique la douleur.

Les énergies perverses d'origine cosmique (froid, humidité) quoi que plus rarement peuvent aussi affecter le système énergétique de ce territoire en attaquant les Jing Jin

Ce sont donc les JING JIN de SHOU YANG MING, SHOU SHAO YANG et plus rarement SHOU TAI YIN qui sont touchés dans les épicondylalgies.

La voie d'abord occidentale par les douleurs myofaciales selon les travaux de TRAVELL et SIMONS permet de décrire 9 muscles pouvant être responsables de douleurs épicondyliennes. C'est par le biais de contractures musculaires réflexes que l'atteinte d'un de ces muscles peut retentir sur un autre et provoquer des douleurs référées à distance.

Ces auteurs décrivent à l'intérieur du muscle une zone hyper excitable appelée trigger point, mais encore ; point gâchette ou point de détente ,zone, qui n'est pas spontanément douloureuse mais dont la stimulation provoque le déclenchement de la douleur référée

On est tenté d'assimiler ces deux notions car le trajet des JING JIN et celui des douleurs myofaciales se superposent le plus souvent et les points gâchettes décrits sont dans la plupart des cas des points d'acupuncture au niveau desquels l'examen retrouve une douleur et une consistance musculaire plus ligneuse et dont la pression provoque ou exacerbe la douleur référée.

## Quatre muscles appartiennent à la chaîne musculaire de shou yang ming

Le supinateur (anciennement court supinateur)  
Le brachio-radial  
Le long extenseur radial du carpe (1<sup>er</sup> radial)  
Le supra épineux

### Le supinateur (tennis elbow)

- \_ Il s'insère à l'épicondyle et aux éléments articulaires radio cubitaux
  - \_ Il est supinateur principal de la main sur l'avant bras
  - \_ Il donne une douleur référée à l'épicondyle et à la face dorsale du 1<sup>er</sup> espace interosseux du carpe
  - \_ à l'examen, la supination active du coude en complète extension est douloureuse
- Lorsque le patient essaie de porter sa main à plat dans le dos pour toucher l'épaule opposée, il y a limitation du mouvement par la douleur épi condylienne
- le trigger point (TP) se situe à 2 cm sous le P5 entre le tendon du biceps et le muscle brachio-radial contre le radius.

### Le brachio-radial

- \_ Son trajet débute au bord externe de l'humérus et se termine à la base de l'apophyse styloïde du radius
- \_ C'est un muscle mince qui recouvre immédiatement le long extenseur radial du carpe
- \_ Muscle qui fléchit l'avant bras sur le coude
- \_ La douleur référée est sise à l'épicondyle latéral et à la face dorsale du 1<sup>er</sup> espace inter-metacarpien (une bande sensible peut relier les 2)
- \_ Épicondyle très sensible à la moindre percussion
- \_ A l'examen, douleur référée à l'épicondyle et faiblesse de la préhension (surtout pour les objets lourds) aggravée lorsque la main est en inclinaison cubitale (serrement de main)
- \_ la trigger point est au GI 10

### Le long extenseur radial du carpe

- \_ Son trajet débute au bord externe de l'humérus et se termine face dorso-radiale de la base du 2eme métacarpien
  - \_ Il est actif sur l'abduction (inclinaison radiale) et l'extension de la main, fonction indispensable à la puissance de préhension
  - \_ Douleur référée à l'épicondyle latéral et sur le dos de la main, dans la région de la tabatière anatomique
- A l'examen ; comme précédemment, faiblesse de préhension
- Douleur au serrement de la main qui devient plus vive lorsqu'on y ajoute une complète pronation ou supination (tournevis, poignée de porte)
- \_Le trigger point est au **GI 11**

## Le supra épineux

- \_ Son trajet débute à la fosse sus épineuse et se termine au niveau du grand tubercule de la tête humérale
- \_ Il intervient dans l'abduction du bras, et il tire la tête humérale pour empêcher son déplacement vers le bas quand le bras pend de côté
- \_ Douleur référée profonde de la région médio-deltoidienne, qui s'étend vers le bras, se concentre au niveau de l'épicondyle puis redescend sur l'avant bras
- \_ A l'examen douleur référée aggravée au cours de l'abduction du bras sur l'épaule (entre 40° et 60°), test de la main à l'omoplate impossible
- \_ Le trigger point est au IG13

Plus à distance, le scalène (TP GI17) et le coracobrachial - (TP P2) appartenant à la chaîne de muscles de méridiens de GI donneraient des douleurs référées vers l'épicondyle

## Trois muscles appartiennent à la chaîne musculaire de shou shao yang

- L'extenseur commun des doigts
- Le triceps brachial
- L'anconé

### L'extenseur commun des doigts

- \_ Il naît à la face postérieure de l'épicondyle et descend superficiellement en donnant 4 tendons qui s'insèrent sur la phalange proximale des 4 derniers doigts
- \_ Il agit sur l'extension des doigts au niveau des phalanges proximales, il assiste l'extension de la main au poignet
- \_ Douleur référée qui descend sur l'avant bras (face dorsale) vers le dos de la main, et la face dorsale des doigts
- Les faisceaux extenseurs des 4ème et 5ème doigts donnent volontiers une douleur qui se projette au niveau de l'épicondyle
- \_ A l'examen ; douleur à type d'arthrite des doigts (raideur et endolorissement), associée à une épicondylalgie qui réveille souvent le patient la nuit, et qui est souvent déclenchée par une préhension ou une poignée de main vigoureuse
- \_ Le trigger point est situé entre TR8 et TR9

### Le triceps brachial

- \_ Les 3 chefs s'insèrent sur l'olécrâne par un tendon commun.
- L'insertion proximale de la longue portion du triceps se situe au bord inférieur de la cavité glénoïde, celle du chef médial, sur l'humérus en dedans et en bas du nerf radial
- \_ Il agit sur l'extension de l'avant bras sur le coude, et participe à l'extension et à l'adduction du bras à l'épaule
- \_ Seuls ces 2 chefs sont susceptibles de donner des douleurs référées vers l'épicondyle latéral
- Le long chef : donne une douleur, à la base du cou, face postérieure de l'épaule, face postérieure du bras, épicondyle et parfois face post de l'avant bras
- Le chef médial donne une douleur référée à l'épicondyle latéral et à la partie radiale de l'avant bras.
- \_ A l'examen ; douleur vague de la région postérieure de l'épaule et du haut du bras lorsque le coude est fléchi

Lorsque le long chef est atteint, le patient est incapable de porter son bras à l'oreille, coude en extension, ni de fléchir complètement l'avant bras au coude et le coude à l'épaule

Lorsque le chef médial est atteint, le patient ne peut étirer le coude contre résistance

L'étirement du triceps par flexion passive de l'avant bras déclenche la douleur

\_ Plusieurs trigger points sont décrits

TP 1 se situe au dessus du milieu du ventre musculaire, 2 ou 3 cm sous le IG9

TP2 se situe 4 à 6 cm au dessus de l'épicondyle latéral au TR12

Il est décrit 2 autres TP pour ce triceps au TR11 et TR13

## L'anconé

\_ Débute face postérieure de l'épicondyle pour se terminer face postéro externe de l'olécrane

\_ Il aide le triceps à étendre l'avant bras au coude et peut être stabilisé l'articulation du coude lors des mouvements rapides de pronation et de supination

\_ Douleur référée à l'épicondyle qui apparaît dans les mouvements d'extension forcée du coude

\_ Trigger point à 3 cun sous l'olécrane

Également à distance, le grand rond appartenant au tendon du méridien de TR ; (TP=2 points ashi, l'un un peu au dessus de la pointe de l'omoplate, l'autre, au bord inférieur de la face postérieure du creux axillaire) donne parfois des épicondylalgies

## Deux muscles appartiennent à la chaîne musculaire de shou tae yin

Le rond pronateur

L'infra épineux

### Le rond pronateur

\_ Il s'insère à l'épicondyle médial et se termine au tiers moyen de la face latérale du radius

\_ Il est pronateur de l'avant bras

\_ Son trigger point se situe à un cun sous le MC3

### L'infra épineux (sous épineux)

\_ Il naît sur les  $\frac{3}{4}$  med de la fosse sous épineuse et se termine face postérieure du tubercule majeur de l'humérus

\_ Il est abducteur et rotateur latéral du bras

\_ Son trigger point se situe au IG11

Le sous clavier (TP=R27) situé sur le trajet de la chaîne de muscles de méridien de P pourrait également donner des douleurs référées

## LE TRAITEMENT

### A Traitement Local

Si l'on considère l'épicondylalgie comme une pathologie aigue touchant les fibres musculaires, on va la traiter localement

+ Utilisation les points gâchette.

Pour cela on met le muscle en extension maximale en maintenant fermement le point, on le pique perpendiculairement jusqu'aux fibres musculaires, on recherche le De Qi et on disperse (en retirant

légèrement l'aiguille et en rotation anti horaire de 180°). On peut rajouter des moxas s'il s'agit d'une atteinte par le froid

+ Traitement des JING JIN selon Nguyen Van Nghi.

On pique les points locaux douloureux et les points d'insertion des méridiens tendino musculaires en superficie, le point JING des méridiens concernés (GI1, TR1, P11) et leur point de tonification (GI11, TR 3, P9). On peut rajouter le VB13, point de réunion des JING JIN YANG du membre supérieur.

+ Lorsque l'on se réfère à la littérature chinoise moderne, les points utilisés sont essentiellement les points locaux (points ASHI) mais les techniques pratiquées sont décrites avec précision : technique de tapotage des points au marteau fleur de prunier qui permet de faire saigner pour décongestionner la stase de sang locale, à laquelle on peut ajouter la pose de ventouses qui complète cette action.

: Technique des moxas par la pose de boules d'armoise directement sur les aiguilles ou sur rondelle de gingembre, ce qui permet de faire entrer la chaleur en profondeur pour faire circuler le QI et le sang.

On propose alors une série de séances rapprochées.

Certains points curieux sont spécifiques des douleurs épi condyliennes, ce sont les PC126 (SAN CHI), (Roustan)=PC123 (NGuyen Van Nghi)

Composé de 3 points, le GI11, un point 1 cun au-dessus et un point 1 cun au-dessous

Et PC 127 (ZHOU SHU)=PC124 (NGuyen Van Nghi)

Situé à la partie postérieure du coude entre l'épicondyle et l'olécrane à l'opposé de IG 8

## B Traitement Général

Il nous semble que malgré un traitement local bien conduit, certaines épicondylalgies restent chroniques ou récidivent. Nous nous sommes donc interrogés sur le mécanisme pathologique sous-jacent :

+ Il s'agit d'une pathologie de tendon, donc touchant le système FOIE-VB.

Nous penserons à un problème de vide de sang du FOIE avec des tendons mal nourris ou à un problème de chaleur dans la VB favorisant l'inflammation des tendons.

Des points ont été proposés comme le V17, F8, F3 ou VB38

+ De part sa localisation il peut s'agir d'une pathologie YANG MING

. Nous évoquerons une pénétration des énergies perverses principalement froid et humidité dans le méridien principal SHOU YANG MING par insuffisance d'énergie WEI ou un problème à l'entraille GROS INTESTIN.

Des points comme GI13, E37 ou E38 nous paraissent intéressants d'autant plus que ce sont de grands points généraux des BI et qu'ils sont très indiqués dans les douleurs d'épaule

+ Il faut aussi penser à une pathologie du POUMON qui, par l'intermédiaire du métabolisme des liquides organiques influe sur les tendons Un point important dans ce cadre est le P5

+ Le TR également peut être en cause soit par le biais des liquides organiques soit par son rôle de barrière avec des points comme le TR7, point TSRI de désobstruction qui débloque toutes les activités du méridien ou le point TR13, point barrière spécifique de sortie du yang au coude, et également point de réunion avec Yang Wei

+ Une pathologie de YANG WEI peut être évoquée d'autant que son point clé, le TR5, est un grand point de commande du coude

Nous y penserons devant une hypersensibilité à l'extérieur, avec douleurs articulaires par contracture tendino-musculaires

Et pour terminer ce catalogue qui n'est pas exhaustif nous nous intéresserons à quelques notions de symbolique



Le coude (Zhou) par sa capacité à augmenter la mobilité dans son champ d'action, permet l'ouverture au monde extérieur (Kespi)

Une des fonctions du coude est celle de la distance que l'on met avec les êtres et les choses, le coude permet donc d'amener à soi, ou d'éloigner, de tenir à distance (Andrès),

Pour Odoul les articulations indiquent une notion de passage de l'inconscient au conscient et pour le coude la possibilité de lâcher, face à une volonté d'action trop rigide, c'est la porte de l'acceptation, une douleur traduira une difficulté d'accepter un vécu, une situation, quelque chose que nous sommes obligés de faire

Pour Kespi, tout problème d'expression pourra retentir sur le coude. On y pensera devant une douleur de type Yang ming (c'est le yang ming qui commande la gestuelle et l'expression motrice), chez un sujet d'aspect étriqué ayant une incapacité profonde à s'exprimer ou au contraire, chez quelqu'un de très sollicité dans son expression

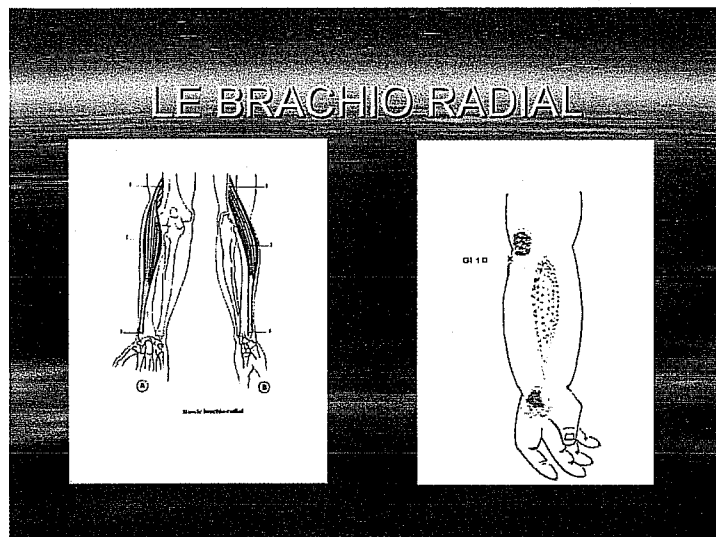
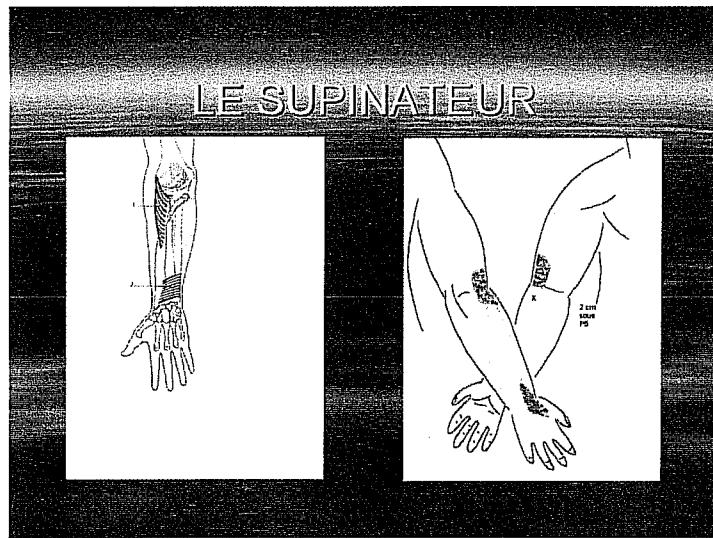
On utilisera GI12 gouverne la gestuelle du coude

E38 pour l'atteinte poly articulaire

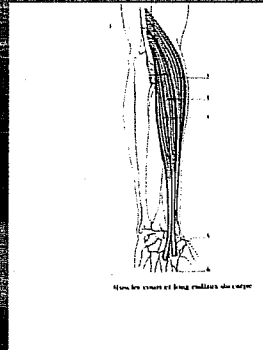
JM 15 expression verbale

### EN CONCLUSION.

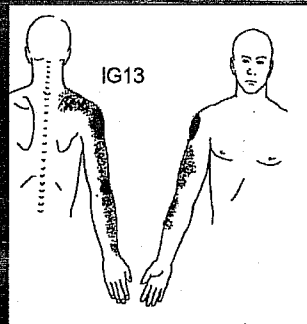
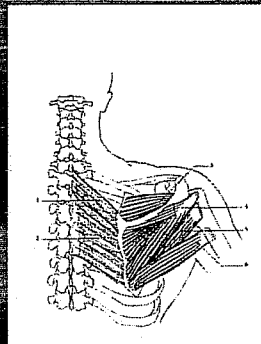
L'abord des épicondylalgies par le biais des chaînes musculaires et des douleurs référées, nous paraissait intéressant, mais il semble en pratique que lorsque l'épicondylite est installée de manière chronique, il est beaucoup plus difficile d'obtenir une guérison si l'on ne tient pas compte du problème énergétique de fond voire même de la valeur symbolique du coude



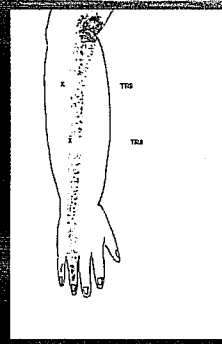
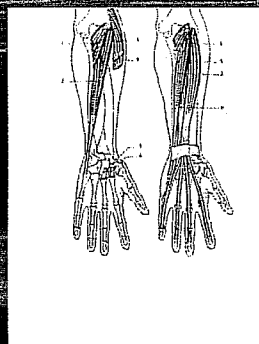
## LE LONG EXTENSEUR RADIAL DU CARPE



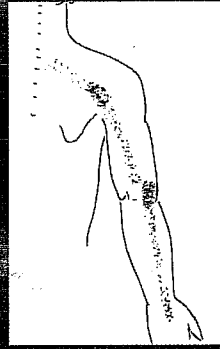
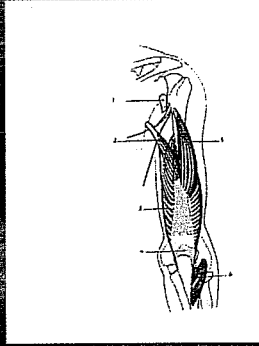
## LE SUPRA EPINEUX



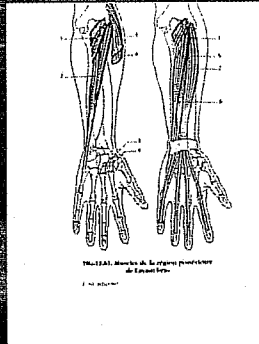
## L'EXTENSEUR COMMUN DES DOIGTS



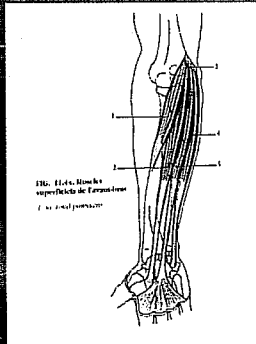
## LE TRICEPS BRACHIAL



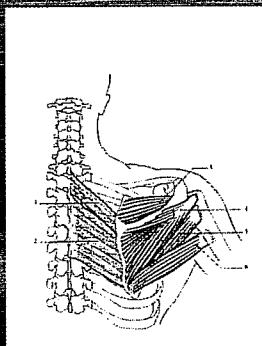
## L'ANCONE



## LE ROND PRONATEUR



## L'INFRA EPINEUX



### Bibliographie

- ANDRES G  
Les articulations  
Actes du congrès de l'AFA à Lille 1999
- BLARD JL  
Les douleurs du coude  
Energétique et tradition chinoise, 1983
- BOURSE J F  
Les épicondylalgies d'origine myofaciales
- KESPI JM  
Acupuncture  
Maisonneuve Ste Ruffine 1982
- LAFONT JL  
Les tendons des méridiens  
Actes du XVI eme congrès d'acupuncture AFERA, Nîmes 2003
- LING SHU  
Traduction et commentaires Ming Wong  
Masson Paris 1987
- NGUYEN VAN GHI  
Pathologie énergétique en médecine chinoise  
Don Bosco Marseille
- ODOUL M  
Dis moi où tu as mal  
Albin Michel
- PERNICE C  
L'épicondylite  
Conférences d'acupuncture, GERA, Toulon 1977
- PION P  
Les épicondylalgies  
Actes du 2eme congrès d'acupuncture AFERA, Nîmes, 1987
- KAMINA P  
Précis d'anatomie clinique Tome 1  
Maloine 2005
- ROUQUIER-TOUSSAINT F  
Le coude  
Mémoire d'acupuncture AFA, Bordeaux, 1989

ROUSTAN L

Traité d'acupuncture  
Masson Paris 1984

SOULIE DE MORANT

L'acupuncture chinoise  
Maloine Paris 1982

TAILLANDIER J

Le membre supérieur  
Revue de séminaire d'acupuncture de l'AFERA tome 1  
L'appareil locomoteur 1987

TRAVELL ET SIMONS

Douleurs et troubles fonctionnels myofasciaux  
Ed Haug International, Bruxelles 1993

# AURICULOTHERAPIE CHEZ LE SPORTIF

## QUELS SOINS PROPOSER ?

Dr Yves ROUXEVILLE

(Auriculo. Sans Frontières)  
C.E.S. de Biologie et Médecine du Sport  
D.U. de Pathologie de l'Appareil Locomoteur Appliquée au Sport

59 rue de KERJULAUDE

56100 – LORIENT

[yrouxeville001@cegetel.rss.fr](mailto:yrouxeville001@cegetel.rss.fr)

**Résumé :** L'auriculothérapie permet des soins efficaces dans le domaine de la traumatologie du sport (micro traumatologie, technopathies). Son action antalgique et anti inflammatoire permet une reprise plus rapide des activités au niveau optimum. Loco dolenti, les fréquences Laser et/ou les champs magnétiques peuvent avoir un effet rapide en évitant les aiguilles.

**Abstract :** tendinopathies, arthropathies, auriculothérapie, Laserthérapie, champs magnétiques polarisés

### **1 - La Médecine du Sport m'a conduit à l'acupuncture :**

M'intéressant à la Médecine du Sport à la fin de mes études médicales, j'ai eu la chance de faire mon service militaire dans l'Unité la plus sportive de la Marine. Cette expérience acquise fut complété d'une formation universitaire qui m'a laissé sur ma faim. C'est ainsi que j'ai choisi de faire un stage en 1969 un stage à l'Institut National des Sports.

C'était après les Jeux de Mexico. Les grands sportifs et les espoirs s'entraînaient à l'I.N.S. : à cette époque, Bambuck était le champion bien connu qui plus tard deviendrait Ministre ! Quant aux médecins vacataires à l'I.N.S., c'étaient des rhumatologues, des manipulateurs ou des rééducateurs, associés à une équipe de masseurs-kinésithérapeutes. Ayant le privilège de soigner les plus grands sportifs du moment, ce n'étaient vraiment pas des seconds couteaux ! [1]

Pour soigner des sportifs de haut niveau, il faut avoir du bon sens, une conception pragmatique, éviter les a priori et les dogmes. Il existait à l'époque à l'I.N.S. une consultation d'acupuncture pour la traumatologie sportive. Le Dr ANDRIVET, médecin-chef de l'I.N.S., m'a conseillé de la suivre, en me précisant : « Avec cette technique, ce médecin guérit la moitié de nos échecs ». Ce médecin se présentait comme un élève du collège Lavier. Il posait de fines aiguilles dans les cas de tendinites d'Achille, et des diverses arthropathies qu'on lui recommandait.

Le Patron reconnaissait les limites de la médecine consacrée. Il m'a également précisé : « Ne riez pas. C'est tout à fait autre chose que les traitements médicamenteux. Et en plus, s'il guérit la moitié de nos échecs, il le fait sans ennuis iatrogènes ! ». Or à l'époque les infiltrations et la Butazolidine étaient la base des traitements classiques dans les douleurs post traumatiques ou les séquelles d'entorses, chez les lombalgiques ou pour les tendinites ! [2]

## **2 - Les particularités des sportifs :**

Les compétiteurs ont un niveau physique et technique très proche les uns des autres. Il suffit d'un rien pour les départager, les faire gagner ou le mettre hors du podium ! Le sportif est un être qui dépasse ses possibilités pendant un moment. Au niveau basal, il doit donc déjà être au maximum de ses possibilités. [3]

Etant au top, il se trouve ainsi dans une situation d'équilibre paradoxale, car un rien peut suffire à le déséquilibrer, au plan physique ou au plan mental. De façon schématique, les limites du sportif seront celles des appareils les plus sollicités : l'appareil locomoteur (les organes travaillant pour ces gestes sportifs), le système nerveux central (l'analyse, la réflexion, l'anticipation, la décision et la commande, le tout en un temps très bref).

Les troubles de l'appareil locomoteur peuvent être liés à des traumatismes directs ou indirects, à des micro traumatismes répétés, ou à des technopathies (mauvaise adaptation de l'homme et du matériel, comme les chaussures du marathonien, la raquette du tennisman, le vélo du cycliste).

A titre personnel, les résultats obtenus en traumatologie sportive depuis 1971 en acupuncture, et depuis 1972 en associant acupuncture et auriculothérapie, ont orienté mon activité de clientèle. Actuellement, une grande partie de mon activité de soins est encore consacrée au traitement de malades souffrant de lésions traumatiques, mécaniques, inflammatoires ou dégénératives de l'appareil locomoteur.

## **3 - Les soins des lésions de l'appareil locomoteur :**

Dans le cadre de la traumatologie, en association avec les moyens physiques classiques (froid) l'aiguille est d'un effet souverain. Cependant, on posera l'aiguille en apnée inspiratoire stricte sur les points d'oreille en regard desquels le bâtonnet noir déclenche un R.A.C. positif. Ces points détectés par le noir sont retrouvés lors d'épanchements liquidiens (hématome musculaire, hématome sous périoste). [4]

Dans le cadre des douleurs extra articulaires (tendinopathies, atteintes musculaires) et dans les douleurs ligamentaires, l'auriculothérapie simple est généralement efficace de façon rapide. On ne va pas chercher midi à quatorze heures ! Les protocoles simples sont souvent suffisants. La détection électrique permet de vérifier l'exactitude du point pathologique.

Dans les cas résistant au traitement habituel, le diagnostic des points sera facilité par l'étude des modifications du pouls après stimulations (R.A.C.). Très vite, on saura s'intéresser au traitement des points de l'appareil locomoteur décrits en phase 3. [4]

La détection des points d'oreille à l'aide du pouls activé et dynamique de Nogier (R.A.C.) n'est pas une technique réservée aux seuls humains. La recherche de cette modification physiologique peut être faite chez l'animal. Le regretté vétérinaire Mac Kibbin la pratiquait avec art chez le cheval. Il pouvait ainsi traiter les tendinites des trotteurs et vérifier dans les minutes suivantes l'efficacité des stimulations pratiquées !

Dans le cadre des technopathies, on saura s'intéresser à la cause réelle (inadaptation du matériel, telle une raquette de tennis trop lourde ou une selle de vélo trop haute), faute de quoi aucun traitement (médicamenteux, réflexe ou de rééducation) ne sera inefficace. Les médecins des sportifs adeptes des sports techniques doivent avoir d'une part des connaissances précises en biomécanique, et d'autre part le savoir des incidences du matériel sur l'utilisateur. [5]

Un traitement local, de la peau recouvrant la zone souffrante, est toujours bénéfique. Il potentialise l'effet de l'auriculothérapie. Il pourra être fait sans aiguilles, par la projection de fréquences Laser et/ou par l'application de divers aimants. Des filtres Polaroids placés devant les pôles d'un aimant, confèrent à ces champs des propriétés particulières. [4, 7]



- Les fréquences de Nogier utilisées loco dolenti en cas de troubles de l'appareil locomoteur sont C0 systématiquement. On peut y adjoindre A0 en cas d'inflammation, E0 en cas de douleurs de type névralgique, G0 en cas de répercussion psychique. [4]
- Les aimants polarisés unidirectionnels ont plutôt une action antalgique. Généralement, on utilise l'aimant Sud unidirectionnel dans le grand axe du membre, et l'aimant Nord unidirectionnel dans l'axe transversal du membre. [6, 7]
- Les aimants polarisés multidirectionnels ont plutôt une action différente. L'aimant Nord multidirectionnel est anti inflammatoire, alors que l'aimant Nord multidirectionnel a un effet plutôt relaxant, antinévralgique. [6, 7]

#### **4 - Les soins dans le domaine psycho-émotionnel :**

Les grands sportifs sont bien souvent des gens particulièrement sensibles au plan émotionnel. La lutte pour gagner produit de grandes tensions qu'il convient de maîtriser. L'anticipation avec le trac, la peur de ne pas être à la meilleure place, sont des constantes bien connues.

En plus des exercices de relaxation, l'auriculothérapie sera utile, ne serait ce que pour équilibrer et normaliser les déséquilibres neuro végétatifs. [3, 8]

Les points maîtres, les points psychiques et les points d'adaptation peuvent être détectés par la projection ponctuelle de la couleur rouge 24, le contrôle étant fait par la détection électrique. [4]

#### **5 - La forme et l'équilibre énergétique :**

La pratique de l'effort physique, surtout de l'effort physique maximum, créent une stimulation des métabolismes, avec un turn over énergétique accru. Les efforts physiques et les contraintes mentales s'associent pour créer un déficit énergétique. Ce déficit devra être comblé par un repos adapté, une nourriture adaptée et généralement supplémentée. Il est impératif d'être en bonne santé pour réaliser de grandes performances en compétition : en particulier, l'élimination des toxines est une priorité. L'auriculothérapie permet une approche et une aide en ce domaine. [4]

#### **Bibliographie :**

- [1] Andrivet R., Chignon J.C., Leclerc J. Physiologie du sport. Paris: Presses Universitaires de France, collection *que sais-je ? n°133*, 3<sup>e</sup> édition; 1974
- [2] Bénassy J. Traumatologie sportive. Paris: Masson; 1976
- [3] Wullaert P. Guide pratique de Médecine du Sport. Paris: Editions Médicales et universitaires; 1977
- [4] Rouxville Y. Acupuncture auriculaire personnalisée. Montpellier: Sauramps médical; 2000
- [5] Le Roux R. Pour toi, jeune débutant cycliste... si tu veux réussir. Condé-sur-Noireau: imprim. édit. Charles Corlet; 1973
- [6] Rouxville Y. Etude clinique du Polartron Sud en traumatologie sportive (avril 1980). Revue auriculo médecine n° 19. Maisonneuve: Moulins-lès-Metz (synthèse de mémoire pour le D.U. de Pathologie de l'appareil locomoteur appliquée au sport (Université de Rennes)
- [7] Rouxville Y. Atelier champs électriques et champs magnétiques. Actes du V<sup>e</sup> Symposium International d'Auriculothérapie et d'Auriculomédecine. Lyon: GLEM-EIPN-AASF; 2006
- [8] Bouet M. Les motivations des sportifs. Paris: éditions Universitaires ; 1969

# LA PREPARATION DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU A UNE COMPETITION

**Dr François Marion**

22 avenue de l'allier  
63670 Le Cendre  
tel :0473693970

**Dr Alain Schmidt (AMAC)**

30 rue de la gare 63350 Joze  
tel :0473702179

**RESUME :** Les auteurs soulignent l'importance d'une préparation individuelle et personnalisée pour les sportifs de haut niveau .

L'acupuncture permet une optimisation de cette préparation physique et psychologique que ce soit pendant toute la saison du sportif ou juste avant la compétition.

**MOTS CLES :** Sport , compétition , Shen , Sang , Tae Yin , Yang ming, Shao Yin ,Jue yin, Shao yang, Acupuncture

## D) INTRODUCTION

La préparation du sportif de haut niveau à une compétition sportive est évidemment différent d'une personne non entraînée qui participe à une épreuve en amateur. Notre exposé du fait du temps imparti ne pourra pas bien sur aborder toutes les facettes de la préparation (telle que la diététique alors qu'elle est pourtant fondamentale). Nous insisterons du fait de notre expérience personnelle (rugby, biathlon, tennis de table, tennis, football) sur l'intérêt de l'acupuncture et de la moxibustion. De même nous ne parlerons pas du traitement de toutes les pathologies intercurrentes liées aux problèmes musculaires et

tendineux, pathologies qui nous demanderaient à elles seules tout un séminaire. Notre exposé se veut essentiellement axer sur la préparation mentale et physique pour une compétition donnée.

Un sportif de haut niveau a ceci de particulier qu'il apparaît souvent comme un être très fort sur le plan physique du fait de son entraînement voir son surentraînement mais également très vulnérable . La moindre blessure, la moindre contrariété qui pour l'un d'entre nous pourraient n'apparaître comme peu importantes prennent chez lui une importance considérable. Il faut qu'il soit au top le jour dit ni avant ni après

Avant toute préparation d'un sportif un bilan complet s'impose. Il faut savoir l'interroger et l'examiner pour déterminer son aptitude en fonction de sa morphologie, de ses qualités morales. Il est évident qu'en fonction du sport pratiqué les aptitudes et les énergies à privilégier ne seront pas les mêmes pour chaque sportif.

La médecine chinoise demande une grande connaissance du patient et de ce fait convient tout à fait à la personnalisation qui est demandée pour un sportif de haut niveau.

Ainsi un sportif qui pratique la Danse demande souplesse et esthétisme ; celui qui pratique le rugby demande plus de force et de robustesse, celui qui pratique la course privilégie la vitesse et la finesse du cops, celui qui boxe veut agressivité et savoir encaisser , celui qui conduit dans des courses automobiles a besoin de calme et concentration.

Les besoins seront personnalisés et adaptés en fonction du terrain et du besoin de chacun. Il faudra savoir fortifier ce qui doit l'être calmer quand c'est nécessaire, harmoniser ce qui le demande.

## II) LA PREPARATION A LA COMPETITION

### A) la préparation physique

La gestion du sang et du yin

1°) La gestion du corps : Savoir maintenir l'équilibre et éviter les maladies.

2°) La nourriture du corps : surveillance du poids , alimentation , diététique chinoise

3°) L'entraînement :

a) augmenter la force et la masse musculaire Action tae yin Jue yin Shao yang

b) améliorer le tonus cardio-vasculaire , baisser le rythme cardiaque , l'adapter à l'effort:

Jue yin Shao yin

c) apprentissage du mouvement : Shen , le Yi le Zhi ; tae yin Shao yin Jue yin ; le cœur la rate le foie et le rein

d) la gestion de l'effort : Shen ; Tae yin et Shao yin

4°) La gestion de la respiration : Le souffle, l'apport de l'oxygène . Le Poumon . Tai yin et Shao yin . Le Shen.

5°) Récupération et élimination des toxines : Tae Yin Yang ming ; les boissons , l'alimentation , le repos

6°) La protection du corps : éviter le surentraînement et les drogues nocives. La prévention des fonctions.

Si la fatigue apparaît elle est souvent due au surentraînement et concerne un épuisement des fonctions du Foie (muscles et tendons, énergie Wei) de la Rate (liquides, sang et énergie Yong) du Rein (épuisement du Jing et du Qi).

Mais la perte des liquides, la transpiration excessive la polypnée et la chaleur peuvent provoquer des altérations de la

fonction du poumon chez un sujet prédisposé et il faudra toujours y penser

La diététique le repos approprié seront les bienvenues mais la récupération sera accélérée par un traitement acupunctural :

Nous pouvons être amenés à traiter essentiellement soit des vides de sang (anémie avec ferritinémie abaissée, asthénie ,

Pâleur, pouls faible , langue pâle) Dans notre expérience nous ne l'avons peu vu mais quand même vu . Généralement

nous sommes confrontés plus à des vides de qi (pâleur asthénie insomnie frilosité) des vides de foie (énervement asthénie pâleur insomnie palpitations) soit des vides de rein (lombalgies, perte de motivation concentration et dépression) ou à des blocages du triple réchauffeur moyen (problèmes digestifs ballonnements constipation ou diarrhée, pouls forts au Tr moyen, langue chargée).  
Cœur Rate Rein plus rarement poumon (dans notre expérience)

## B) La préparation psychologique

Le Shen

1°) Equilibre du Shen : la gestion des émotions. Eviter le You, la gestion du trac

.a) Le surmenage et l'excès de soucis peuvent créer un sentiment d'inquiétude proche du « You ».

Ce sentiment d'inquiétude et de stress entraîne dans un premier temps une Altération du Cœur et de la Rate

Le Cœur commande le sang mais la rate produit le Sang

Une inquiétude excessive nuit à la rate qui épuisée donne un vide de sang et qui entraîne ensuite un vide de cœur

et bien sûr une atteinte du Shen d'où angoisse insomnie palpitations ballonnements fatigue

Une insuffisance de sang affecte secondairement le foie

Le Foie régularise la circulation du Qi et du sang mais aussi la distribution des liquides

Si nous avons une insuffisance de la rate avec un excès pervers de la fonction Tae yin terre il apparaîtra

secondairement un blocage du Qi du Foie et une stase de sang car il y a une entrave à la circulation des

liquides. Mais Jue yin en carence entraîne un échappement de Shao yang ce qui entraîne nervosité irritabilité insomnie

palpitations céphalées

Si les liquides stagnent ils se transforment en Tan

Les Tan alors bloquent le Qi et troublent le Cœur et le Shen ce qui aggrave le tableau précédent et peut provoquer

des blocages encore plus importants avec troubles mentaux digestifs et voir une peur devant la compétition par

blocage du Shen et une carence relative du Zhi (donc de la volonté)

Jing b) Préserver le Shen et le renforcer ; L'équilibre des Ben Shen, des Wu Zhi et des Qi

La gestion du Souffle le Tai Ji et le Qi cong

La visualisation des mouvements

La gestion de la douleur

2°) La protection vis-à-vis de l'environnement.

3°) Renforcer concentration et volonté.

### III) LA PREPARATION JUSTE AVANT L'EFFORT DE LA COMPETITION

Le travail sur le Yang

La gestion des énergies

Le travail sur la volonté et l'agressivité

Le traitement du trac si besoin

### IV) QUELQUES POINTS USUELS

#### **Pour le Shen**

Acupuncture 20 Vg Bai Hui 7 C Shen Mai 20 Vb Feng Shi 6 Mc Nei Guan 6 Rp San Yin Jiao 3 F Tai Chong  
puis moxas légers en fin de séance sur : 17 V Ge Shu 20V Pi Shu 18V Kan Shu 15V Xin Shu

(On retrouve dans Acupuncture et moxibustion n°14 un article de Zhang Kai Quan sur « 21 cas du au syndrome de compétition Jing Ji Zong He Zheng » ou il traite en électroacupuncture par 20Vg Bai Hui 20Vb Feng Chi 7C Shen Men et 6 Rp San Yin jiao seuls)

#### **Pour la préparation physique**

Pour le foie et Jue Yin : 3 F : Tai Chong 8 F Qu Quan 18V Gan shu 34vb Yang Ling Quan  
Pour la rate et les vides de sang , Tae Yin :2Rp Da DU 36E Zu San li 20V Pi Shu 4Rp Gong Sun 10 Rp Xue Hai 17 V Ge Shu  
Pour l'asthénie en rapport avec le rein et Shao yin 3 Rn Tai Xi 4 vc Guan Yuan 23V Shen Shu  
Pour Yang ming : 4 Gi He Gu 11 Gi Qu Chi 25 E Tian Shu 36E Zu San Li  
Pour l'asthénie générale : 6 Vc Qi 17 Vc Dan Zhong 43V Gao Huang  
Traitement Du Yan Quiao et Du mai : 3 Ig Hou Xi et 62V Shen men  
Traitement du Dai Mai et du Yang Wei : 41 Vb Zu Lin Qi et 5 Tr Wai Guan

#### **Pour juste avant la compétition**

Suite à une ancienne conférence d'Edith Thorer nous avons été agréablement surpris par les résultats des moxas avant une compétition chez un sportif bien entraîné. Nous avons utilisé sa technique mais en utilisant une moxibustion par cigares ou bâtons et pas sur tranche de gingembre. Les résultats sont excellents et amènent une grande confiance entre le sportif et son médecin acupuncteur.

Pour des raisons de pratique nous pratiquons ces séances la veille ou le matin d'une compétition plus rarement juste avant celle-ci (du fait de notre non disponibilité) Les points sont simples et très efficaces et ne demandent pas le contrôle des pouls.

3 6 E Zu san li 13v Fei Shu 15V Xin Shu 18V Kan Shu 20V Pi Shu 23V Shen Shu

Nous avons rajouter dans notre expérience quelques points supplémentaires si besoin :

3 Ig Hou Xi 4 Gi He Gu 34 Vb Yang Ling Quan 3 Vg Yao Yang Guan 4 Vg Ming Men 9Vg Zhi Yang 57V Cheng Shan

### V) CONCLUSION

Ce que nous avons développé n'est qu'un canevas ; Il est impossible en si peu de temps d'aborder tous les aspects. L'approche et le développement des différents orateurs du congrès sont complémentaires et permettent d'avoir une vision globale. Il faut remercier nos amis de Toulouse d'avoir choisi ce thème très intéressant.

La préparation du sportif de Haut niveau est du domaine du médecin acupuncteur et avec des approches simples permet de meilleurs résultats de celui-ci tant sur le plan individuel que collectif. Le sportifs de haut niveau sont tous très bien préparés et ont peu de différence entre eux .L'acupuncture apporte un plus très appréciable.

Pour que la prise en charge soit efficace le suivi doit être régulier et étalé sur toute la saison. La difficulté est de trouver le temps entre les entraînements.

L'acupuncture permet de trouver une unité de l'être entre le corps et l'esprit .la préparation mentale est liée à la préparation physique. Quand les sportifs saisissent le sens de notre travail à savoir préserver leur unité , rétablir leur harmonie interne , éviter l'escalade du dopage alors les résultats sont excellents.

### **BIBLIOGRAPHIE**

Lepron , Marion , Schmidt : Sport et acupuncture: X assises O.E.D.A la Baule Juin 1986

Lepron : conférences Amac

Jacques Andre Lavier : Nei Tching Sou Wen : ed. Pardes

Edith Thorer : Moxibustion chez le sportif avant compétition : X assises de l'O.E.D.A La Baule Juin 1986

Zhang Kai Quan : 21 cas du au syndrome de compétition Acupuncture et moxibustion n°14

# Contribution de l'acupuncture au mental du golfeur

Docteur Jacques-Philippe SOSINSKI  
7 rue Jules Dupré  
33140 VILLENAVE D'ORNON

## Résumé :

**Le golf est un sport générateur de stress. Une comparaison peut être réalisée entre les sentiments ressentis par le golfeur au cours d'une partie et les 5 émotions. Ces différents états d'esprit peuvent être prévenus et traités par l'acupuncteur (acupuncture) et par le joueur (acupressure).**

**Mots clés : acupuncture, golf, mental, émotions, sentiments**

## Introduction

Le sportif le mieux payé en 2005 a été le joueur de golf Tiger WOOD.

Le golf est un des sports les plus exigeants sur le plan mental.

-3 raisons essentielles :

1 le joueur passe en moyenne 1 minute par heure à taper dans la balle de golf

2 chaque coup est important et un nombre élevé d'obstacles sont susceptibles de faire basculer le score

3 la dépense énergétique est faible par rapport au stress

Nous comparerons les 5 émotions en MTC et celles ressenties au cours d'une partie de golf

Nous terminerons par quelques points d'acupuncture et d'auto-acupressure

## Rappel sur le golf

En simplifiant, le golf consiste à envoyer une balle, à l'aide d'un club, dans les 18 trous successifs d'un parcours, en la frappant du moins de coups possible.

Le Mental vaut autant que la Technique : « *Le golf de compétition se joue sur un terrain d'environ 6 pouces...c'est à dire, l'espace comprise entre vos deux oreilles (Bobby Jones)* ».

## Les 5 émotions en MTC

Ainsi, selon le Nei Jing, il existe cinq émotions (*Wu Zhi*) :

"La **Joie** (Xi) est l'émotion du Coeur,

la **Colère** (Nu) est l'émotion du Foie,

le **Souci** (Si) est l'émotion de la Rate,

le **Chagrin** (You) est l'émotion du Poumon,

la **Peur** (Kong) est l'émotion des Reins "

dans le *Su Wen* : "Dans l'Homme, il y a cinq *Zang* qui produisent cinq *Qi* qui génèrent la joie, la colère, les soucis, le chagrin, la peur"

La Joie (Xi) est l'émotion de la santé, de la bonne humeur, de la détente; elle favorise la circulation du *Qi* et du Sang, détend l'esprit et favorise la paix intérieure si nécessaire à l'activité du Shen, du *Qi* et du *Jing*:

" S'il y a la joie, alors le *Qi* est en harmonie, la Capacité Réalisatrice (*Zhi*) se manifeste, *Ying* et *Wei* communiquent favorablement, le *Qi* est détendu" (*Su Wen*).

La Colère (Nu) est une réaction naturelle de défense contre un danger ou une menace. C'est l'émotion de la réaction et du combat. Si celle-ci servit à nos ancêtres pour échapper aux hostilités de leur environnement, aujourd'hui elle permet au sportif de remporter une victoire, elle est à l'origine de toute compétitivité et permet de nous extérioriser.

Le souci ou la réflexion (Si) représente notre capacité à réfléchir sur un problème donné pour y trouver éventuellement une solution. C'est l'émotion de la pensée et de l'adaptation.

La Peur (Kong) est une émotion également extrêmement utile pour le maintien de la vie.

Elle représente le signal d'alarme face à un danger. C'est l'un des outils privilégiés de l'instinct de conservation.

### Les émotions en MTC chez un golfeur

Toutes ces émotions peuvent parasiter le geste du golfeur aussi bien son swing que son putting.

La Joie peut apparaître après un coup réussi (drive puissant et long sur le farway, approche réussie près du trou, birdie ou eagle (score en dessous du par)). Un excès de joie fait prendre des risques pour le coup suivant.

La Colère peut apparaître après un coup raté (gratte, top ou putt trop court).

Les Soucis peuvent apparaître avec un ressassement des idées et la rumination des coups manqués.

La Peur peut apparaître au départ du trou n° 1 (premier coup de la partie devant ses partenaires de jeu), devant un obstacle d'eau (point de pénalité) ou un bunker (difficulté de sortir la balle posée dans du sable).

### Prévention par l'acupuncture

Foie, Coeur, et Rate sont les organes les plus souvent perturbés par les émotions

### TENDANCE A ETRE EN COLERE

#### 1- Suppression du Qi du Foie

La frustration, les sentiments refoulés, les excès émotionnels dérèglent le Foie qui a pour fonction de régulariser les émotions et d'assurer une circulation fluide du Qi. Il en résulte une stagnation et suppression du Qi du Foie.

Symptômes : Colère - nervosité - douleur (mobile) et distension dans les hypochondres \_ perturbation émotionnelle - dépression mentale - oppression de la poitrine - éructations - soupirs fréquents - pouls *Xian* (en corde), *You Li* (avec force).

Acupuncture : CO 7 (*Shen Men*) : calme le *Shen*, FO 3 (*Tai Chong*), MC 6 (*Nei Guan*) associés, détendent le Foie, régularisent le Qi, éliminent la distension de la poitrine et des hypochondres, apaisent la colère.

Modifications :

En cas de colère sévère, ajouter: DM 24 (*Shen Ting*).

En cas d'oppression de la poitrine sévère, ajouter: RM 17 (*Dan Zhong*).

En cas de sensation de boule dans la gorge (syndrome *Mei He Qi*), ajouter: PO 7 (*Lie Que*), RE 6 (*Zhao Hai*) et RM 23 (*Lian Quan*).

#### 2- Feu du Foie et de la Vésicule Biliaire

Les perturbations émotionnelles entraînent souvent une suppression du Qi de Foie qui fréquemment se transforme en Feu. D'un autre côté l'excès d'alcool ou aliments pimentés occasionne une accumulation de Chaleur qui se transforme en Feu. Dans les deux cas, si le Feu se transmet au Foie et à la Vésicule Biliaire, la colère qui est le sentiment associé à ces viscères se déclenche aisément.

Symptômes : Colère - agitation-dysphorie - irritabilité - insomnies - rêves ou cauchemars qui perturbent le sommeil - teint et yeux rouges - oppression ou douleur des hypochondres - sécheresse et amertume dans la bouche - parfois céphalées ou vertiges - constipation - urines foncées - langue rouge \_ enduit jaune - pouls *Xian* (en corde), *Shuo* (rapide).

Acupuncture : MC 5 (*Jian Shi*) : draine le Feu du Coeur et calme le Shen, ES 44 (*Nei Ting*) & FO 2 (*Xing Jian*) : associés drainent le Feu, clarifient le Foie et la Vésicule Biliaire et atténuent la colère, VB 41 (*Zu Lin Qi*)

### TENDANCE A ETRE EN JOIE

#### 1 Mucosités-Feu troublent le Coeur

Les surmenages, l'alimentation dérégulée, la rumination mentale, l'excès d'activités intellectuelles, les perturbations émotionnelles blessent la Rate et l'Estomac. Lorsque la fonction de transformation - transport



de la Rate et de l'Estomac est affaiblie, une accumulation d'Humidité se produit, générant par la suite des mucosités. Si la Stagnation de mucosités se prolonge, elle se transforme en Feu. Le Feu, de par son mouvement naturel, s'élève en entraînant les mucosités, et trouble les orifices du Coeur. La clarté de l'Esprit (*Shen Ming*) est alors obscurcie, ce qui se traduit par une joie et des rires disproportionnés.

Symptômes : Joie et rires déraisonnés qui ne cessent pas avec parfois salive aux coins des lèvres - dysphorie-agitation - bouche amère - palpitations cardiaques pertes de mémoire - insomnies - sursaut au moindre bruit ou événement enduit jaune et gras - pouls *Hua* (glissant), *Shuo* (rapide).

Acupuncture : ES 40 (*Feng Long*): associés, dissolvent les mucosités, clarifient la Chaleur et calment le Shen, ES 44 (*Nei Ting*), DM 14 (*Da Zhui*): associés, clarifient le Coeur et calment le Shen, CO 7 (*Shen Men*), DM 20 (*Bai Hui*)

### 2 Feu du Foie perturbe le Coeur

Les excès émotionnels, la colère, la frustration, les sentiments refoulés ... perturbent les fonctions du Foie et produisent une surpression du *Qi* du Foie. Cette surpression se transforme facilement en Feu.

Symptômes : Rire à tout moment sans raison - parfois rires incessants - humeur capricieuse - tendance à se mettre facilement en colère - irritabilité - distension de la poitrine et des hypochondres - cauchemars - teint rouge - yeux rouges - langue rouge - enduit jaune - pouls *Xian* (en corde), *Shuo* (rapide).

Acupuncture : FO 2 (*Xing Jian*) & VE 18 (*Gan Shu*): associés, clarifient le Foie, drainent le Feu et régularisent le *Qi*, VB 20 (*Feng Chi*), MC 7 (*Da Ling*) & DM 24 (*Shen Ting*) : associés, clarifient le Coeur et calment le Shen.

### TENDANCE A ETRE ANXIEUX-Vide du Coeur et de la Rate

L'excès des sept sentiments, les soucis, la rumination mentale, les pensées obsessionnelles, les maladies chroniques etc., blessent la Rate et le Coeur. Si la Rate est déficiente, sa fonction de transformation-transport s'affaiblit et elle ne produit plus correctement le *Qi* et le Sang.

Si le Coeur est déficient, le *Qi* et le Sang tendent à se disperser et à s'épuiser. Dans les deux cas, la demeure du Shen n'est pas nourri, le Shen n'a pas d'endroit convenable pour se loger et s'agite. L'agitation du mental, entraîne anxiété et rumination mentale.

Symptômes : Réflexion quasi permanente tout le long de la journée - rumination mentale - pensées obsessionnelles - mal être - difficulté d'endormissement due à de l'inquiétude ou à des soucis - rêves abondants qui perturbent le sommeil - oppression et distension de l'épigastre et de l'abdomen - inappétence - souffle court - le patient ne désire pas parler - asthénie - langue pâle - enduit blanc - pouls *Xi* (fin), *Ruo* (faible).

Acupuncture : VE 15 (*Xin Shu*), VE 20 (*Pi Shu*) : associés, nourrissent le *Qi* et le Sang, tonifient le Coeur et la Rate, RA 6 (*San Yin Jiao*) & RA 4 (*Gong Sun*) : associés, renforcent la Rate pour stimuler la production de *Qi* et de Sang, DM 20 (*Bai Hui*): calme le Shen et élimine la rumination mentale et l'anxiété.

### Prévention par l'Auto-acupressure

la simple stimulation des point d'acupuncture a un effet bénéfique au niveau de la rééquilibration énergétique. Dans tous les cas, la pression sur chacun des points doit être pratiquée pendant quelques minutes pour que l'effet soit durable. Il faut aussi presser sur les symétriques de chaque point indiqué.

Appuyez pendant 5 à 10 secondes, relâchez la pression pendant le même laps de temps, répétez à 5 reprises, faites de même de l'autre côté

Prévenir la colère et l'anxiété

DM 20, VB 20, RM 17, MC 6, CO 7, FO 3, RA 6, RE 6

### Conclusion

C'est un début de réflexion pour appréhender un patient golfeur au sein des consultations d'acupuncture et lui donner quelques « tips » d'acupressure avant une compétition golfique.

# LE PROCEDE DIT DE "L'HARMONISATION DES SENTIMENTS" DANS LA GESTION DU STRESS SPORTIF

ROBERT HAWAWINI

80 rue de Connétable - F. 60500 Chantilly  
T. 03 44 57 49 79 - e-mail : r.hawawini@wanadoo.fr

L'idée de chercher des associations de points qui harmonisent les sentiments est partie de la lecture d'extraits des textes anciens. Il a fallu préalablement les réunir et les commenter pour donner un sens à cette expression, afin qu'elle débouche sur une proposition thérapeutique liée à la gestion du stress. Nous allons tenter de construire progressivement le cheminement qui nous a conduit à la compréhension des mécanismes concernés et de leur traitement. Toutes les notions de physiologie, des sentiments et des Entités Viscérales - les Shen des cinq Zang - sont supposées connues.

## 1. LES TEXTES ANCIENS ET LEUR COMMENTAIRE

Les commentaires qui suivent ne résument pas tout ce qui peut être dit sur des extraits de textes. Ils sont orientés par l'utilisation que nous en avons :

- comprendre la signification du terme "harmoniser les sentiments",
- et déduire les aspects thérapeutiques.

### 1.1 LES TEXTES ANCIENS

#### 1.1.1 Ling Shu, chap. 47 : « Viscères et organes fondamentaux. »

*Dans le corps humain, il existe un phénomène d'utilité réciproque entre le Sang (Xué), l'Energie (Qi), l'Essence (Jing) et l'Esprit (Shen). Cela a pour but de faire circuler et, par suite, de ravitailler tout le corps, afin de maintenir les éléments fondamentaux de la vie de l'organisme.*

*(...) La fonction de la volonté exerce une action de direction sur l'Esprit et une action de rassemblement sur le Hun et le Po, afin que l'on puisse s'adapter extérieurement aux changements climatiques, le froid, ou la chaleur, et harmoniser intérieurement l'excès des sentiments, la joie ou la colère.*

*A propos de l'état harmonieux de la volonté, il peut faire concentrer l'Esprit en empêchant d'avoir des idées déraisonnables et régulariser l'activité de Hun et de Po ; d'où provient la diminution ou même la disparition du repentir et de la colère. Ainsi, la fonction correcte et satisfaisante des cinq Zang se réalise, en évitant l'envahissement de l'Energie perturbée morbide.*

#### Commentaire

Le premier volet des textes nous enseigne les rapports dynamiques que les constituants entretiennent entre eux.

Au premier paragraphe, des quatre constituants cités, le Sang est en rapport avec le Foie, l'Energie est en rapport avec le Poumon, l'Essence est en rapport avec les Reins et

L'Esprit est en rapport avec le Cœur. Dans tous ces cas on peut dire que les organes correspondants à leurs substances, les stockent et les répartissent. Foie et Poumon forment l'axe horizontal des saisons intermédiaires printemps-automne. Reins et Cœur forment l'axe vertical des saisons extrêmes hiver-été. Les deux axes se croisent au niveau de la Terre dont l'organe correspondant est la Rate. Ce premier paragraphe est descriptif.

Le deuxième paragraphe reprend les constituants autrement, en leur associant un mécanisme actif. La volonté est le Zhi, le Shen - ici pris dans son sens large d'entité psychique - des Reins. L'Esprit est le Shen du Cœur, le Hun est le Shen du Foie et le Po le Shen du Poumon. Les trois entités, Shen du Cœur, Hun du Foie et Po du Poumon, sont appelées les Ames Végétatives et forment les différents éléments de la conscience. Ces trois Ames sont réunies par rapport au fait quelles se détachent du corps à la mort physique et constituent pour cela le niveau Ciel. Ces trois entités ne peuvent donner une direction à la vie sans incarnation, c'est-à-dire sans le Jing - Energie Essentielle - des Reins. Or, selon le Ling Shu, chap. 8, "La volonté résolue de l'homme s'appuie sur l'état pléthorique de l'Energie Essentielle", cela se conçoit facilement. Par son appartenance au niveau Terre des Trois Foyers, l'ensemble formé par les Reins, la volonté et l'Essence, constitue ce qui permet à l'homme d'agir, de réaliser, de faire ; toutes expressions qui montrent son aspect actif, incarné. Cette activité ne peut se réaliser sans direction donnée au Shen du Cœur. Quant aux Hun du Foie et Po du Poumon, ceux-ci ne peuvent orienter l'élaboration d'une décision, sans leur rassemblement sous les ordres du Roi-Cœur (Su Wen, chap. 8). La volonté liée au Jing donne bien une direction au Shen et rassemble encore le Hun et le Po.

Sur le plan numérologique les Reins reçoivent le nombre un. Ils ont donc une fonction d'unification de toutes les parties du corps, ce qui rejoint leur fonction donnée par la volonté.

Sur les plans énergétique et alchimique, le même mécanisme unificateur des Reins est retrouvé. Il s'agit d'abaisser le Souffle du Poumon dans le bas-ventre, afin de renforcer l'Essence unificatrice, qui se distribuera ensuite dans tout le corps.

Quand l'Energie Essentielle de l'homme est forte, son unité l'est aussi. Un tel homme va directement à l'essentiel. Il est assuré d'avoir une bonne santé et une longévité. Il n'est donc pas attaqué par les pervers externes, représentés dans le texte par le Froid et la Chaleur, ni ne cède aux excès des sentiments, représentés par la joie et la colère excessives. Dans le cas contraire il se perd dans des considérations annexes qui l'éloignent de son but primaire. Il est un touche à tout, sautant d'action en action, commençant quelque chose sans jamais le terminer. Comment son Esprit pourrait-il avoir une direction et comment, encore, son Hun et son Po pourraient-ils être rassemblés ?

On commence à percevoir ce que peut signifier avoir les sentiments harmonisés. C'est être unifié, rassemblé, s'exprimant relativement peu, réagissant encore moins aux stimuli extérieurs, climatiques ou sentimentaux, allant directement à l'essentiel. En d'autres termes c'est être centré, avoir réalisé le rassemblement des deux axes, horizontal et vertical, autour du point central de la Terre ; c'est donc avoir une Rate forte. Une Rate forte, des Reins forts, cela concerne encore l'Energie Jing, acquise post natale pour la Rate et innée près natale pour les Reins. Ceci ramène sur une incarnation réussie, puisque des deux Terres de l'homme, la Rate est celle des Cinq Mouvements et les Reins ceux des Trois Foyers.

Le troisième paragraphe reprend le deuxième avec quelques variantes.

1.1.2 Su Wen, chap. 6 : « Etude de la séparation et de l'union du Yin et du Yang. »

*Lors de la séparation et l'union des trois Yang :*

- le *Taiyang*, en agissant sur le corps humain, a pour fonction l'ouverture ;
- le *Yangming*, en agissant sur le corps humain, dirige la fermeture,

- et le *Shaoyang*, en agissant sur le corps humain, gouverne le *commandement central*.

Lors de la séparation et l'union des trois Yin :

- le *Taiyin* c'est l'*ouverture*,
- le *Jueyin* c'est la *fermeture*,
- et le *Shaoyin* c'est le *commandement central*.

### 1.1.3 Ling Shu, chap. 5 : « Points "Racine" et point "Nœud" des méridiens. »

*Le Taiyang se situe à la superficie et gouverne l'ouverture.*

*Le Yangming se trouve à l'intérieur et dirige la fermeture.*

*Le Shaoyang demeure entre la superficie et le revers. Il gouverne le centre de communication.*

*Le Taiyin représente la superficie, parmi les trois yin. Il gouverne l'ouverture.*

*Le Jueyin représente le revers. Il dirige la fermeture.*

*Tandis que le Shaoyin, se situe entre la superficie et le revers. Il agit comme centre de communication.*

### Commentaire

Le second volet des textes nous oriente directement sur les méridiens et les fonctions que nous allons utiliser pour intégrer :

- les constituants vus au premier volet
- et le traitement.

Les fonctions citées peuvent s'interpréter de plusieurs manières. Celle que nous donnons permet d'intégrer le but que nous recherchons : l'harmonisation des sentiments. En acupuncture ce n'est pas tant de trouver l'interprétation juste intellectuellement ou sinologiquement, que l'interprétation juste pratiquement. L'essentiel est donc d'être cohérent et celle-ci est justifiée par sa pertinence thérapeutique.

L'"ouverture", la "fermeture" et la "communication" ou "commandement central", que nous appelons "communication" ou "axe de communication", peuvent recevoir l'interprétation ci-dessous. Elle est autant de nature psychologique que physiologique, car, énergétiquement, elles sont les mêmes.

## 1.2 LES OUVERTURES, FERMETURES ET AXES DE COMMUNICATION

### 1.2.1 Les ouvertures : Rate et Poumon du Taiyin, Vessie et Intestin Grêle du Taiyang.

Psychologiquement une personne ouverte a évidemment réalisée l'harmonisation de ses sentiments. Elle est forcément intériorisée, unifiée, allant droit à l'essentiel. Elle a toutes les caractéristiques d'une personne tolérante, ouverte justement, se respectant et respectant les autres. Elle a le recul nécessaire face aux événements extérieurs. Ses sentiments étant réduits voir abolis, elle est sereine et calme.

Physiologiquement, si on se réfère au Ling Shu, chap. 47, cette personne a une Rate forte, prédominante sur l'Estomac, qui la centre. La Rate monte l'Essence pure correctement au Cœur et au Poumon. Le Poumon pourvoit donc bien à sa fonction de diffuser et d'abaisser le Qi. On peut dire de cette personne qu'elle est humide, comme le Taiyin. Cette notion est plus importante qu'elle en a l'air, car elle va conditionner le choix des fonctions des points, nous verrons comment.

Par son trajet, le Taiyang complète bien l'action du Taiyin. Celui-là n'est pas qu'un simple méridien, parcourant toute la colonne vertébrale latéralement. Sur chacun de ses points vertébraux se trouvent les points Beishu en rapport avec tous les méridiens

principaux et les organes, par le système sympathique. Nous avons envie de dire : heureusement qu'il est une ouverture !

### 1.2.2 Les fermetures : Estomac et Gros Intestin du Yangming, Foie et Maître du Cœur du Jueyin.

Psychologiquement une personne fermée n'a pas réalisé l'harmonisation de ses sentiments. Elle est projetée à l'extérieur d'elle-même, morcelée, se perdant dans des considérations inutiles qui l'éloignent de son but. Elle est intolérante, fermée justement, ne se respectant pas et ne respectant pas les autres. Elle n'a aucun recul face aux événements extérieurs, réagissant facilement à leur stimulation. Ses sentiments étant exacerbés, comme sa souffrance, elle n'est ni sereine ni calme.

Physiologiquement cette personne a l'Estomac qui prédomine sur la Rate. La Rate affaiblie ne monte pas l'Essence pure. L'Essence impure monte donc au Poumon et au Cœur. Les fonctions de diffusion et d'abaissement du Poumon deviennent défaillantes. D'une part, le méridien de l'Estomac descendant n'assure pas la descente de l'impur dans les orifices inférieurs ; d'autre part, le méridien du Gros Intestin ascendant entrave la fonction d'abaissement du Poumon. On voit bien là que le mouvement général du Qi, qui doit aller vers le bas, vers l'unité des Reins racines de l'harmonie, est alors inversé. On peut dire de cette personne qu'elle est sèche, comme le Yangming. Et une personne fermée cela se voit sur un visage qui est sec. On n'a pas l'habitude d'exprimer le terme inverse, mais une personne ouverte a bien un visage humide.

Si l'on considère les mouvements du point de vue du Jueyin, il n'y a aucune contradiction. Le Foie assure la libre circulation du Sang et du Qi et son mouvement est une ascension, par analogie au printemps. Cette montée est équilibrée par la fonction d'abaissement du Poumon, formant, avec le Foie, l'axe horizontal printemps-automne. Dans ce cas, une fermeture excessive prédominant sur l'ouverture, a tendance à faire monter le Sang et le Qi ; ce qui contrecarre d'une manière évidente l'harmonisation des sentiments. On sait bien que la Stase du Qi du Foie est le syndrome primaire de toutes les maladies du Foie, par refoulement des émotions. Elle entraîne à la longue toutes les pathologies avec contre-courant de la Chaleur. On ne peut pas dire qu'une personne souffrant d'élévation du Yang du Foie, de montée du Feu du Foie et de leurs transformations en Vent interne, soit quiète et ouverte.

En résumé, on peut dire que Taiyin et Yangming, organisent les schémas directeurs principaux des deux types humains extrêmes. Nous sommes rarement totalement ouverts ou fermés. Nous alternons plutôt entre un état et l'autre, au gré de nos limites et de la tolérance que nous avons vis à vis de nous et des autres.

Taiyin et Yangming sont importants par leur rapport évident au Centre-Terre. A partir de la Rate ou de l'Estomac, c'est toute une relation à l'ouverture-humidité ou à la fermeture-sécheresse qui va se jouer, qui va circuler dans tout le corps.

### 1.2.3 Les communications : Reins et Cœur du Shaoyin, Vésicule Biliaire et Triple Réchauffeur du Shaoyang.

Entre l'Eau des Reins et le Feu du Cœur, se jouent toutes les transformations psychologiques et physiologiques. Nous pouvons même aller plus loin. Entre ces deux éléments mélangés par le Souffle du Poumon au bas-ventre, se joue toute la transformation alchimique de l'homme : son accession de sa condition matérielle, à sa condition spirituelle. Or il se fait que les Reins et le Cœur sont le Shaoyin, l'axe vertical, hiver-été. Ils correspondent avec la colonne vertébrale, dont on connaît le rapport évident avec le Taiyang.

Ainsi, Shaoyin, Du Mai et Taiyang sont en étroit rapport analogique et favorisent la circulation et la distribution du Shen, du Qi, du Sang, du Yin et du Yang. Il en est d'ailleurs de même pour le Shaoyang, dont le Triple Réchauffeur draine et débloque la Voie de l'Eau (Su Wen, chap. 8 et 72 ; Ling Shu, chap. 2), est la Voie des Eaux et des Céréales (Nan Jing, 31e difficulté), régit et contrôle toutes les Energies (Nan Jing, 38e difficulté) et s'enracine dans les Reins (Ling Shu, chap. 2) ; tandis que la Vésicule Biliaire est le 3e Feu. Il y a bien un rapport Eau-Feu dans le Shaoyang.

On peut dire du Shaoyin qu'il est l'axe de communication, de circulation, de toutes les substances du corps, qu'elles soient "ouvertes" ou "fermées". Toute la question du traitement de l'harmonisation des sentiments, revient alors à chasser les fermetures des axes de communication, pour y introduire les ouvertures.

## 2. SYNTHESE SUR LES MOUVEMENTS

Les mouvements du Qi et du Sang, du pur et de l'impur, de l'Eau et du Feu, du corps, obéissent à des règles strictes. Elles conditionnent notre rapport à la santé et à la maladie, à la longévité et à la mort prématurée, par l'intermédiaire des ouvertures et des fermetures. Nous allons les synthétiser.

### 2.1 SANG-ENERGIE : FOIE-POUMON

Le Foie régit l'ascension du Sang par analogie au printemps, le Poumon régit la descente de l'Energie par analogie à l'automne. Ils forment l'axe horizontal qui doit se déporter vers le bas, vers l'unité des Reins, pour entretenir la santé et la longévité. C'est-à-dire, pour ce qui nous intéresse, que le mouvement d'ouverture du Poumon du Taiyin, doit prédominer sur celui de fermeture du Foie du Jueyin. Le Qi doit, de plus, traverser le Foyer Moyen, de manière à ce que l'ouverture de la Rate du Taiyin prédomine sur la fermeture de l'Estomac du Yangming, pour que l'ouverture garde son plein effet.

Cela ne signifie pas que le Sang ne doit pas monter. Le Sang doit monter à sa juste valeur, puisqu'il faut bien nourrir aussi le haut. Et c'est l'Energie du Poumon, par sa poussée descendante, qui contrôle la juste montée du Sang du Foie, car il faut aussi que le Sang aille en bas.

### 2.2 PUR-IMPUR : RATE-ESTOMAC

Le méridien de la Rate, ascendant, monte l'Essence pure au Poumon, au Cœur et aux orifices supérieurs ; le méridien de l'Estomac, descendant, abaisse l'Essence impure aux orifices inférieurs, en vue de leur élimination. On voit là, la nécessité évidente de la prédominance de l'ouverture de la Rate du Taiyin sur la fermeture du Yangming. La montée de l'Essence pure au Poumon renforce l'ouverture, qui circulera dans tous les méridiens ; tandis que la montée de l'Essence pure au Cœur, renforce l'axe de communication et y fait circuler l'ouverture. Enfin, la montée de l'Essence pure aux orifices supérieurs, conduit forcément à accumuler toutes les caractéristiques d'une personne ouverte. Il en aurait été inversement, si, l'Essence impure, celle de la fermeture de l'Estomac du Yangming, montait : le Poumon diffuserait la fermeture dans les méridiens, le Cœur la ferait circuler dans l'axe de communication et les orifices supérieurs seraient ceux d'une personne fermée.

### 2.3 EAU-FEU : REINS-CŒUR

L'Eau des Reins monte au Cœur pour humidifier-tempérer sa Chaleur, le Feu du Cœur descend aux Reins pour assécher-réchauffer leur Eau : c'est l'axe vertical hiver-été. Cet

échange est à la base de la vie, elle maintient notre homéostasie physiologique - 37° celcius de température, la chaleur normale - et psychologique. L'équilibre de l'Eau, symbole de tempérance et du Feu, symbole d'agitation, orchestre notre équilibre psychique et pourvoie indéniablement à l'harmonisation des sentiments. Cette circulation intéresse le corps entier et se répercute, l'avons-nous vu, sur le Taiyang et le Du Mai. Elle est investie par l'ouverture ou la fermeture, selon l'équilibre-déséquilibre du sujet. Elle dépasse encore le cadre des méridiens cités, par les points Beishu vus ci-dessus.

Néanmoins, l'équilibre du couple Eau-Feu doit se réaliser dans le bas-ventre, aux Reins. N'oublions pas que le Jing thésaurise aussi le Shen, c'est-à-dire que le Shen du Cœur descend et demeure dans le Jing des Reins, dans le Mingmen, pour pourvoir à la vie (Nan Jing, 36e difficulté). Dans la nature, le mécanisme est d'ailleurs identique. Ce n'est pas le Feu du Cœur, que dans le Cœur, qui entretient la vie. Celui-ci est analogique avec l'incendie qui brûle. Le Feu qui nous intéresse est celui qui descend dans les Reins, qui soulage donc le Cœur. Il est analogique avec le magma liquide contenu dans le centre de la terre. Nous retrouvons bien là l'indéniable passage par l'unité des Reins, où le Feu livré à lui-même, qui brûle, devient la Chaleur de la vie. Que le mouvement soit réalisé par le couple Eau-Feu ou par le couple Sang-Energie, on voit bien maintenant que la santé et la longévité est un abaissement-intériorisation, automne-hiver, dont le point de rencontre final est le Jing des Reins. L'équivalent Eau-Feu du Shaoyang, autre axe de communication, est facile à saisir. Il a été décrit ci-dessus.

### 3. TRAITEMENT

#### 3.1 PRINCIPES

Il s'agit de :

- ouvrir les fermetures et les ouvertures,
- régulariser les axes de communication.

Ce qui va forcément :

- calmer le Shen et les sentiments,
- rassembler le Hun et le Po,
- renforcer le Jing et le Zhi,
- tous paramètres qui peuvent être qualifiés d'harmonisation des sentiments.

#### 3.2 CHOIX DES POINTS SHU (ANTIQUES)

Il se porte vers les points Terre-Humidité, Shu-transport-Sources des Yin et Herassemblément des Yang.

- Les points Humidité sont Terre-Rate et représentent la fonction d'ouverture du Taiyin. Ils sont particulièrement indiqués pour ouvrir les ouvertures et les fermetures. L'humidité devient le climat symbolique de l'ouverture et il en est de même des points correspondants.
- Les points Sources sont utilisés dans toutes les pathologies (Ling Shu, chap. 1), de même que les points He (Ling Shu, chap. 4).

### 3.3 ASSOCIATIONS FONDAMENTALES DE POINTS

(d) = dispersion, (t) = tonification, (h) = harmonisation.

POINTS	FONCTIONS TRADITIONNELLES
Hegu 4GI (d) gauche + Taichong 3F (d) droit	Dispersent les stases de Sang et de Qi, puisque le Foie assure leur libre circulation, que le Jueyin est riche en Sang et que le Yangming est riche en Sang et en Qi, ce qui : - ouvre les neuf orifices et calme le Shen, - régularise les Po liés au Yangming et les Hun liés au Jueyin, - et favorise l'abaissement du Poumon par le Gros Intestin, en rapport Biao/Li avec le Poumon.
Shenmen 7C (h) droit + Taixi 3R (h) gauche	- Calment le Shen et les sentiments qui demeurent dans le Cœur, d'autant plus que Shenmen 7C est la porte = Men de l'Esprit = Shen ; - régulent l'Essence qui demeure dans les Reins.
Les quatre points Terre-Humidité ci-dessus sont croisés et répartis harmonieusement sur les membres. Le Yang étant à gauche et le Yin à droite, on pique Hegu 4GI au membre supérieur gauche et Taichong 3F au membre inférieur droit. Il ne reste plus qu'à piquer Shenmen 7C au membre supérieur droit et Taixi 3R au membre inférieur gauche.	
Zusanli 36E (h) + Zhongwan 12RM (h)	- Zusanli 36E est le point Ben-principal et He, Terre de la Terre, à ce titre est indiqué dans pratiquement toutes les pathologies de l'Estomac. Comme du point He part le Jing Bié qui le relie à son Zang la Rate, il agit sur elle. - Zhongwan 12RM est le point Mu-collecteur de l'Estomac et du Foyer Moyen et le point Jié-nœud (Ling Shu, chap. 5) de la Rate. - Ces deux points ont donc des effets multiples sur le Foyer Moyen : • ils normalisent les mouvements ascendant du pur par la Rate et descendant de l'impur par l'Estomac, • ce qui centre la Terre et calme ainsi les Shen et les sentiments.
Renzhong 26DM (d)	Mobilise Du Mai et Ren Mai dont il est une réunion, ce qui : - disperse le Yang impur de la tête, - ouvre les neuf orifices qui se réunissent à ce point, - et, par conséquent, calme le Shen.

### 3.4 ACTIONS DES ASSOCIATIONS DE POINTS

POINTS	ACTIONS SUR COUCHES	ACTIONS ALCHEMIQUES
Hegu 4GI (d) + Taichong 3F (d)	Ouvrent les fermetures du Yangming (GI) et du Jueyin (F).	Réduisent le mouvement d'ascension du Bois du Foie vers le Feu du Cœur, en faveur du mouvement descendant du Métal du Poumon vers l'Eau des Reins, en favorisant l'abaissement.
Shenmen 7C (h) + Taixi 3R (h)	Régularisent l'axe de communication du Shaoyin.	Régularisent les mouvements de l'Eau des Reins et du Feu du Cœur, ce qui facilite le remplacement des fermetures par les ouvertures, dans le Shaoyin.
Zusanli 36E (h) + Zhongwan 12RM	Centrent la Terre, ce qui oriente l'ouverture du Taiyin	Harmonisent la diffusion du Sang et du Qi à partir du Centre, en coordination avec le



(h)	(Rte) et la fermeture du Yangming (E) vers l'ouverture.	mouvement descendant du Poumon, du Métal vers l'Eau.
Renzhong 26DM (d)	En mobilisant le Du Mai ouvre du Taiyang (V + IG) lié à celui-là et oriente la fermeture du Yangming (E+ GI) au visage, réunit au Renzhong, vers l'ouverture.	Facilite le mélange du Yang du Du Mai avec le Yin du Ren Mai, ce qui retentit de même sur le Feu et l'Eau, dans le Shaoyin et la colonne vertébrale, axes verticaux de l'alchimie.

### 3.5 VARIATIONS

POINTS	INDICATIONS	POULS	LANGUE
Fenglong 40E (d) droit remplace Zusanli 36E droit	Mucosités-Glaïres (Tan-Yin) : expectoration de Mucosités, raclement de la gorge, etc...	Hua (glissant).	Enduit gras.
Yinlingquan 9Rte (d) droit remplace Zusanli 36 droit.	Chaleur-Humidité (Shi-Re) : bouche pâteuse, etc...	Ru (mou) ou Hua (glissant) et Shuo (rapide).	Rouge, enduit jaune et gras.
Ajouter Qihai 6RM (t voire r) en tonifiant Zusanli 36E.	Vide de Qi : asthénie, etc...	Xi (fin) et Ruo (faible).	Pâle, mince enduit blanc.
Ajouter Guanyuan 4RM (h ou t, r) et Shenque 8RM (r) ou Shenshu 23V.	Vide de Yang : a froid et craint le froid, etc...	Chi (lent), Chen (profond), Xi (fin), Ruo (faible)	Pâle, mince enduit blanc.
Conserver Taixi 3R.	Vide de Yin : bouche et gorge sèches, etc...	Xi (fin) et Shuo (rapide).	Rouge, peu ou pas d'enduit.
Conserver Taichong 3F.	Elévation du Yang du Foie : irritabilité, colère, etc...	Xian (tendu), Xi (fin) et Shuo (rapide).	Rouge sur les bords, peu ou pas d'enduit.
Ajouter Geshu 17V.	Stase de Sang (Yu Xué).	Xian (tendu) voire Se (rugueux).	Mauve ou avec des tâches mauves.
Ajouter Shenting 24DM et/ou Baihui 20DM (d).	Agitation mentale.		

### 3.6 EN CAS D'ECHEC

Traiter selon le Qi/Xué (Energie-Sang), le Xu/Shi (Vide-Plénitude), le Han/He (Froid-Chaleur), le Li/Biao (Interne-Externe).

## 4. CONCLUSION

Il est aisé de comprendre que le sportif subit un stress induit par une compétition. Comme le procédé décrit a donné d'excellents résultats chez des étudiants passant un examen et chez

des artistes devant se produire en public, son application en sport se trouve justifiée. Le stress peut prendre une importance telle, qu'il peut influencer le résultat d'une compétition, voire complètement perturber son déroulement. Plus l'athlète monte en niveau, plus il est psychologiquement fragilisé par l'attente qu'il a de son désir d'être toujours le meilleur et du regard, véritable pression, de l'autre, qu'il soit public ou institutionnel. Dans une épreuve, le sportif n'est jamais seul, même à l'intérieur de lui-même. L'autre, la pression psychologique, est constamment présente. En "rassemblant ses esprits", le sujet se concentre plus sur son propre présent, l'effort personnel qu'il doit fournir lors d'une épreuve, ce qui indéniablement améliore son déroulement.

Monsieur Gérard ARCHANGE  
Président de l'Association de Massage chinois

### LES KUATSU

Ce sont des techniques de réanimation utilisées par les maîtres en arts martiaux, au cours de traumatismes, accidents au combat ;

Elles peuvent être utilisées en cas d'urgence pour des non-combattants

Au cours du temps ce sont des techniques qui sont aperçus dans les livres contemporains, mais qui n'exclut pas les techniques modernes.

Attentif à ce que le patient ne présente pas d'anomalies : saignements, déviation de la bouche etc

On pratique des points spécifiques chez les enfants et chez les adultes on utilisera des secousses et vibrations ;

La manœuvre est portée et quitte immédiatement le contact de la peau ;

Utile: dans les syncopes, lipothymies, perte de connaissance.

Vidéo : 10 à 12 minutes

Atelier

# « Massages chinois et récupération de l'effort »

**Gérard Archange & Jean François Boulhic**

Présentation d'un massage de récupération, expérimenté à l'arrivée de marathons, et dans des tournois de badminton entre les matchs et en compétitions de karaté .

Massage de l'axe zu shoa yang – jue yin avec mouvements associés à quelques points.  
Points maîtres et sports

## Chap.3 Les points maîtres et les sports

### Athlétisme :

Course à pied :

à plat : 58V (fei yang), 36E ( zu san li), 30VB ( huan tiao), 15TR (tian liao),  
obstacles :+ , 52 V ( zhi shi), 17V ( ge shu)  
ceinture lombaire, dos

Commentaires:

-58V, point LO agit sur les douleurs mollets et sur les obstructions nasales

-36E, point HO, faiblesse des membres, point récupérateur de Yang, répartit l'énergie RONG et WEI , tout trouble de vitalité ou physique causé par les sentiments

-30VB, crampes du membre inférieur, difficulté de mouvoir le corps, met en mouvement le yang des membres inférieurs

-15TR, coup de froid, absence de sudation, douleurs et pesanteur de l'épaule avec incapacité à lever le bras, point barrière réunion avec yang wei, oppression de la poitrine

-52V, point de la volonté , point des eaux et des chaleurs, , tonifie les rein et le jing

-17V, épaules et dos raides , ne peut ni plier ni redresser, douleurs musculaires, ce point transporte le sang cardiaque pour l'offrir au reste du corps

Lancement du disque :58V, 36 E, 52V

Jambes, reins( ceinture lombaire)

**Lancement du javelot : 58V, 36 E, 15TR, 52V**

**Lancement du marteau : idem**

**Poids et Haltères : 15TR, 17V, 52V, 1P, 27 E, 30VB**

**Bras, dos, reins, poumon, ventre, cuisses**

**Commentaires :**

-27 E ( da ju ): syndrome herniaire, fait descendre le yang vers le bas( gouverne l'arrivée de abdominale du yang thoracique ), ceinture abdominale

-1P ( zhong fu): scapulalgie , poumon

**Course automobile : 15TR, 58V, 36 E, 2V(zan zhu), 1VB (tong zi liao), 4 GI(he gu)  
bras , jambes , yeux**

**Aviron : 15TR, 17V, 30VB, 52V, 27 E, 1P**

**Boxe : 58V, 36 E, 17V, 1P, 12VC, 13F**

**Cyclisme : 58V, 36 E, 1P, 27 E,**

**Football : 58V, 36 E, 17V, 52V, 1P, 30VB**

**Golf : 58V, 36 E, 15TR, 17V, 27 E, 2V, 1V, 4GI**

**Hockey sur glace et crosse : 58V, 36 E, 15TR , 17V, 1P, 30VB**

**Judo : tous les points maîtres**

**58V, 36 E, 15TR , 17V, 52V,1P, 12VC, 13F, 27 E, 30VB, 4VG,6VG, 10VG, 19VG, 2V, 1VB, 4GI, 23TR, 5C , 7C, 15V.**

**Nage : 15TR, 58V, 36 E, 52V, 1P**

**Tennis : 58V, 36 E, 17V, 52V, 1P, 2V, 1VB, 4GI**

**Ski et Ski nautique : 58V, 36 E, 17V, 1P**

### **B-Les Crampes**

Cette manifestation courante pendant ou peu après l'effort n'indique pas forcément que seuls les sujets, sous- entraînés ou inaptes à l'effort y sont sujets. Elles surviennent quelque soit le niveau sportif ou non de l'individu

Il faut différencier les crampes à l'effort de celles de repos, souvent nocturnes

Les premières relèvent des mécanismes métaboliques alors que les secondes mettent en cause bien plus des raisons veineuses.

Une prévention de base semble indispensable, soit métabolique ou sur la circulation veineuse.

L'alimentation est importante et on doit être attentif à l'apport en sel, c'est le chlorure de sodium qui fuit avec la transpiration, mais aussi le potassium et le magnésium. L'apport doit être pratiqué sans surdosage, il en faut régulièrement chez les sportifs de haut niveau

Sur le coup il est possible de traiter la crampe par un étirement passif du muscle tétanisé, ou faire pratiquer une contraction des antagonistes.

Chez le sportif on peut parfois utilisé la pose de glace, on peut conseiller pour les crampes nocturnes de marcher sur du froid, carrelage ou les pieds dans l'eau froide. On retrouve ici la chasse du sang veineux

Sur le plan énergétique le processus relevé le plus souvent est l'axe Shao Yang-Jue Yin, muscle et énergie du sang.

Traitement veineux de base :

Pour les membres inférieurs= **1F, 11F, 10RTE, 40V, 57V, 32 E, 36 E, 6RTE**

**3-6-8-9F** sont souvent utilisés, avec **28V** qui active la circulation sanguine dans les jambes et les pieds

Traitement symptomatique : **36 E, 34VB, 57V, 64V**

**4GI** en dispersion, **18V** crampes au mollet **31VB**

**30VB** prévient les spasmes vasculaires

**57V** crampes au pied chronique faire 27 moxas on peut rajouter le **2 RN**

**60V** crampes au dos et aux épaules **4VB** main en griffe

**5P** crampes au coude et avant-bras

**L'UTILISATION DE  
YNSA (*YAMAMOTO NEW SCALP  
ACUPUNCTURE*) L'UTILISATION DU  
BIOPUNCTURE CHEZ LES SPORTIFS**

**LAMBRECHTS Gilbert (ABMA)**

# L'approche multidisciplinaire acupuncturale des lésions sportives.

Dr Gilbert Lambrechts

J'appelle mon approche des lésions sportives par acupuncture multidisciplinaire, parce que j'essaie d'utiliser plusieurs techniques acupuncturales en traitant mes patients.

Les techniques que j'utilise sont les suivantes:

- Traitement des méridiens et Zang Fu
- Traitement par les points EM
- Traitement par l'acupuncture segmental
- Traitement par les points gâchettes
- Auriculothérapie
- Craniothérapie
- Traitement par la méthode 'cross-linking'
- La manupuncture coréenne
- La biopuncture et l'homéosiniatrie

Dans mon séminaire je veux mieux explorer l'acupuncture crânienne de Yamamoto et les injections des produits biothérapeutiques.

## 1. La méthode de Yamamoto.

Il s'agissait au départ d'une méthode simple où il traitait les patients par une nouvelle somatotopie crânienne au niveau de la lisière frontale du cuir chevelu.

Par la suite s'est développée une méthode complète de traitement avec pour principales indications:

- états douloureux
- troubles fonctionnels
- aide aux troubles organiques
- **paralysie** d'étiologies diverses

On distingue différentes sortes de points:

- |   |  |
|---|--|
| • <b>points fondamentaux ou de base :</b> | actifs sur l'appareil locomoteur                               |
| • <b>points sensoriels :</b>              | actifs sur les organes des sens                                |
| • <b>points upsilon :</b>                 | actifs sur les organes internes                                |
| • <b>points cérébraux :</b>               | actifs sur le cerveau, le cervelet et les ganglions de la base |



Ces points ont été découverts progressivement et on ne devrait pas s'étonner si Yamamoto en découvre d'autres puisqu'il s'agit d'une thérapie en plein développement.

On peut dépister les **points de base et sensoriels** par examen du crâne en fonction de la partie du corps atteinte.

Les **points Upsilon et cérébraux** peuvent aussi se trouver par palpation du crâne, mais on les dépiste plus aisément grâce au **diagnostic du cou et du ventre**, certainement si on n'a pas de notions du diagnostic des Zang Fu en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ces moyens d'aide au diagnostic ont également été mis au point par Yamamoto.

## Subdivision du crâne

On distingue 2 parties sur le crâne

- une partie antérieure **YIN**
- une partie postérieure **YANG**

On peut retrouver les diverses sortes de points (**base, sensoriel, upsilon et cérébraux**) tant sur la partie YIN que YANG.

On pique en général en priorité les points YIN, ce qui suffit dans 95 % des cas pour obtenir une amélioration. Ce n'est que dans quelques cas que l'on doit aussi piquer les points YANG pour obtenir une amélioration.

## 1. Points fondamentaux

Yamamoto a attribué à chacune de ses premières localisations découvertes une lettre de l'alphabet. Ce n'est que plus tard qu'il a baptisé ces points "**fondamentaux**", afin de les distinguer des autres points découverts par la suite. C'est par la découverte de ces points de base (il n'y en avait que 5 au départ), qu'il a développé sa somatotopie. Il est plus que probable que d'autres points fondamentaux seront découverts dans l'avenir.

Ces points se situent

- sur la lisière frontale du cuir chevelu jusqu'à la tempe dans la zone YIN
- environ sur la scissure lambdanique pour la zone YANG

Chaque point corporel a une projection dans la zone YIN et une autre dans la zone YANG, à l'exception du point F situé sur la mastoïde et dont il n'a pas encore trouvé d'équivalent dans la zone YIN jusqu'à ce jour. Aussi les points **J** et **K**, qu'il a découvert très récemment, n'ont qu'une projection (l'un en zone YIN et l'autre en zone YANG).

Les points fondamentaux correspondent aux zones corporelles suivantes:

- A:** tête, colonne cervicale, épaule
- B:** colonne cervicale, épaule, région scapulaire
- C:** région scapulaire, épaule, membre supérieur
- D:** colonne lombaire, membre inférieur
- E:** colonne thoracique, côtes, poumon, coeur
- F:** nerf sciatique
- G:** genou
- H, I:** points supplémentaires pour la colonne lombaire.
- J, K:** points supplémentaires pour les pieds

La dénomination de ces points s'est effectuée dans l'ordre chronologique de leur découverte et n'est donc pas en relation avec leur localisation anatomique.

## 2. Points sensoriels

Ils ont en commun avec les points fondamentaux de représenter une partie du corps. Ils ont toutefois été détectés en dehors de ces points et ne se trouvent pas sur la ligne antérieure des cheveux dans la zone Yin. C'est pourquoi on les considère comme un groupe à part. On distingue les points

- des yeux
- du nez
- de la bouche
- des oreilles

## 3. Points cérébraux

Ils les a découverts plus tard que les autres points. Ils peuvent être traités en supplément d'autres points dans des pathologies spécifiques.

Il y a 3 sortes de points cérébraux

- point du cerveau
- point du cervelet
- point des ganglions de la base

## 4. Points upsilons

Ces points forment une somatotopie à part sur la **zone latérale du crâne**, sur laquelle le corps se projetterait selon les critères fonctionnels de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC.).

Pour ceux qui sont habitués à la MTC, cela ne représente aucune difficulté puisque ces projections représentent les **ZANG FU** et leurs **méridiens** correspondants. Ces points permettent donc de traiter des dysfonctionnements de ceux-ci sans avoir à utiliser l'acupuncture classique.

Les points Upsilon peuvent être traités seuls ou en combinaison avec les autres points déjà étudiés. Pour savoir quel point upsilon doit être traité, il est nécessaire de connaître ou le diagnostic abdominal ou le diagnostic cervical selon Yamamoto, deux méthodes de diagnostic qui sont élaborées par Yamamoto lui-même.

## 2. La biopuncture et l'homéosiniatrie

La biopuncture est une technique médicale qui utilise l'injection des substances biothérapeutiques. De plus, ces produits sont injectés dans des endroits spécifiques. Les injections ne sont pas faites n'importe où mais bien sur des points spécifiques : la bonne place de l'injection est tout aussi importante que le choix correct du produit. Dans la plupart des cas, différentes zones sont infiltrées durant une séance. Les injections se font sous - cutanées en regard de la zone douloureuse, en intramusculaire au niveau de la myogélose (induration musculaire) ou du point gâchette. Les injections sont aussi faites autour des articulations, au niveau des nerfs périphériques, des tendons ou des ligaments articulaires.

En cas de l'homeosiniatrie on injecte les produits homéopathiques dans les points d'acupuncture. On y prend en considérations le diagnostic acupuncturale (au contraire avec le biopuncture) et y injecte des produits homéopatique avec une action potentielle sur la pathologie qu'on veut traiter. Par exemple : en cas d'un traumatisme musculaire on peut injecter des produits comme Traumeel (anti-inflammatoire), Lymphomyosot (drainage) et Spascupreel (antispasmodique) dans les points d'acupuncture avec la même action ( F3, VB 34, ...).

Dans mon séminaire je vais démontrer cette méthode par un cas clinique.

La biopuncture et l'homéosiniatrie sont des options très intéressantes en *médecine du sport* en particulier pour le traitement des lésions aiguës et chroniques liées au sport. Nous pensons ici en particulier au traitement par exemple des affections tendineuses, des déchirures musculaires, des lésions des ligaments entre autres des articulations, et des bursites. Ceci sera illustré par quelques exemples cliniques.

# LES MOXAS ET LA MOXIBUSTION

Heidi THORER  
 Le rocher soullans  
 Chemin du bois durance  
 85300 CHALLANS  
[heidi.thorer@wanadoo.fr](mailto:heidi.thorer@wanadoo.fr)

**Résumé: La Moxibustion, traitement des points d'acupuncture par la chaleur, est inséparable de l'acupuncture. Les différentes techniques et variantes ainsi que les avantages et inconvénients et les indications versus les contreindications de cette méthode sont discutés.**

**Abstract: Moxibustion, the treatment of acupuncture points by heat, is closely joined to acupuncture in TCM. The different moxibustion techniques as well as advantages, inconvenients, indications and contraindications are discussed.**

**Mots clés = Key words: Moxibustion techniques , Moxibustion indications,**

## INTRODUCTION

L'enthousiasme qui a accompagné l'introduction de la médecine traditionnelle en occident se limite souvent à l'acupuncture qui maintenant commence à être acceptée par la communauté scientifique internationale (du moins dans ses applications analgésiques). Le terme chinois pour la méthode de traitement des maladies par stimulation des points est :

針  
灸

« aiguille /cautère » :

L'un et l'autre sont inséparables dans les textes traditionnels chinois les techniques étant parfaitement complémentaires. La moxibustion , la phytothérapie , les thérapies manuelles ainsi que les disciplines de santé que sont les exercices physiques et la diététique sont beaucoup moins utilisées en occident. Toutes les médecines traditionnelles connues utilisent les cautères. L'Egypte les connaissait depuis IMHOTEP (- 2750). La Grèce antique également. Elles font partie de beaucoup de médecines traditionnelles :

- Les lapons se servent d'un champignon qui pousse sur les écorces des bouleaux (Betula Alba) en guise d'amadou.
- Les shamanes sibériens en sont très proches.
- Les Indiens d'Amérique du Nord, cautérisaient souvent avec des matériaux divers (braises, champignons , tabac...).
- Les Berbères ou Kabyles continuent encore leur tradition particulière de cautérisations ;
- sans oublier que , dans quelques ethnies en Afrique ainsi que chez les moines bouddhistes, les cautères ritualisés et qui laissent des cicatrices font partie intégrante de l'initiation.

Ce qui fait l'originalité du « moxa » chinois consiste en une savante combinaison de cautères, de phytothérapie trans-cutanée et de l'effet spécifique de stimulation des points d'acupuncture.

Dans l'enseignement français d'acupuncture la moxibustion fait figure de curiosité un peu barbare : certaines de ses techniques laissent des traces, parfois même des cicatrices . Il y a dégagement de

fumées (qui peuvent être gênantes et, dans un service hospitalier, elles arrivent occasionnellement à déclencher l'alarme anti-incendie) . Il y a production de cendres qui peuvent salir les draps, (et les ongles, pourtant courts, du médecin). Tout cela nuit à l'image de propreté et d'hygiène de la médecine moderne. Ceux qui pâtissent de cet ostracisme, ce sont avant tout ceux des patients qui souffrent d'une vie dans un environnement dominé par le « Froid » et (ou) l'« Humidité », les malades chroniques, ceux atteints de « Vides », de fatigue de stress, de surmenage et de faiblesses dans les réponses immunitaires (personnes âgées) . Notons le paradoxe que le cautère, utilisé seul, même si il est moins bien vécu, est moins invasif et traumatisant que l'aiguille . Il est nettement plus hygiénique car toujours stérile et n'a jamais transmis aucune hépatite . Même si la moxibustion ne sera jamais un système de traitement indépendant, il est donc indispensable de lui donner toute l'importance qui lui est dévolue dans la tradition médicale extrême-orientale.

Cité dans le SU WEN NEI JING , la moxibustion est certainement antérieure à cet ouvrage. Les plus anciens textes en notre possession parlant de points et de leur stimulation sont les manuscrits trouvés à MAWANGDUI . Ce sont des traités de moxibustion et ils parlent de 11 méridiens . Il est cependant peu réaliste de se baser sur ces données pour prétendre que, historiquement, la moxibustion précède l'acupuncture . Elle est visiblement très populaire entre les 6<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> siècle avant J.C. et se développe parallèlement à la profession d'acupuncteur. A partir du 17<sup>e</sup> siècle après J.C. la popularité de la technique diminue progressivement en Chine mais persiste au Japon .

Lors du symposium de BEIJIN de 1984 WANG XUETAI ( 3 ), grand spécialiste actuel de la moxibustion mentionne qu'elle est connue depuis la plus haute antiquité et donne une théorie sur son apparition: « *Dans la société primitive, quand les gens se chauffaient auprès d'un feu, ils ont découvert par hasard que la chaleur appliquée sur l'abdomen, pouvait soulager certaines douleurs abdominales, les ballonnements et les sensations de plénitude .* » Ceci fut, selon lui, le début des traitements par application de chaleur sur certaines parties du corps et donc de la moxibustion .

En Occident :

Le terme de « MOXA » viendrait du japonais « MOGUSA » ou « MOE GUSA » selon une autre phonétisation et signifierait : herbe qui brûle ( 9 ) ou du portugais "mechia" (mèche). Il est cité pour la première fois en Europe dans le Dictionnaire de Percy ( 1 ) ou « Dictionnaire des sciences médicales » .

Citons le Recueil de Mémoires de Chirurgie du Baron d'Empire D.J. LARREY ( 2 ) Chirurgien des armées de L'Empereur Napoléon I.

Publié en 1821, ce livre donne la technique des moxas chinois directs qui provoquent toujours des brûlures et laissent souvent des cicatrices fort inesthétiques. L'auteur adapte les techniques traditionnelles et utilise des moxas en coton revêtu de toile fine et insérés dans un « porte moxa » métallique ce qui permet de limiter les dégâts . L'effet thérapeutique souvent spectaculaire dans beaucoup des cas cités, est analysé avec une grande finesse clinique par l'auteur. Les avantages par rapport aux cautères classiques encore très employés à l'époque sont bien mis en valeur . Le texte, dans son ensemble, est un véritable plaidoyer pour la moxibustion .

## I) MATERIEL ET METHODES

Pour pouvoir utiliser les conseils donnés ici, il est indispensable de posséder les notions de base de l'acupuncture qui ne seront pas reprises . L'article de WANG XUETAI ( 3 ) est ,ici, pris en référence principale .

### **A) DESCRIPTION DU MATERIEL DE MOXIBUSTION ET PRECAUTIONS**

#### GENERALITES:

L'originalité du MOXA est la combinaison du cautère, de la phytothérapie transcutanée (comme notre vieille médecine "des sorciers" qui utilisait les "uves" ou onguents en tant que voie d'administration des drogues) . Elle exige une bonne perception du patient (les ingrédients peuvent être allergènes), et la connaissance des points d'acupuncture.

#### a) L'ARMOISE

fait partie d'une grande famille comportant plus de 300 variétés différentes et englobant le wermouth, l'absinthe et l'estragon.

*Artémisia sinensis* ou *A. vulgaris* est une « mauvaise herbe » largement répandue sur tout le vieux continent .

En Chine l'armoise a traditionnellement des vertus magiques mais ses usages ont aussi et de tout temps, été très pragmatiques : des feuilles d'armoise étaient jetées dans les mares et latrines pour en éliminer les insectes . Brûlées dans la maison elles en chassaient les moustiques .

Per os l'armoise a les caractéristiques suivantes: saveur piquante et amère; nature chaude; pénètre les méridiens de foie, de poumon, de rate et de rein .

Le jus de plantes fraîches a des vertus hémostatiques, antiseptiques, carminatives et vermifuges.

Elle est également utilisée contre les morsures de serpent et les piqûres d'insectes.

En ablutions on la prescrit pour toutes espèces d'ulcères et plaies.

Une teinture à base d'alcools indigènes, est utilisée pour calmer les nerfs lors de douleurs abdominales et pendant le travail obstétrical.

Les feuilles cuites à la vapeur sont appliquées en cataplasmes pour soulager les douleurs. Comme la plante est souvent utilisée, en Chine, pour les conjurations, on ne peut déterminer où commence et où finit l'usage strictement médicinal. L'armoise se conserve dans des sachets en toile que l'on suspend dans un endroit sec, à l'abri de la moisissure et des insectes. Si la place manque: mettre un récipient ouvert contenant de la chaux vive sous les sacs (datés) d'armoise ainsi qu'une soucoupe contenant un peu d'extrait de lavandin. Changer la chaux quand elle a triplée de volume.

L'amadou d'armoise (issu d'*artémisia sinensis*, *indica*, *moxa* ou vulgare) est préparé avec des branches fleuries cueillies vers le solstice d'été , séchées à l'abri de la lumière dans un local sec et bien aéré . Fleurs et feuilles sont ensuite séparées du bois et réduites par malaxage à la main (ou broyées mécaniquement dans les entreprises chinoises). Le feutre d'armoise résultant est plus ou moins débarrassé de toute particule ligneuse (en le passant au crible). L'amadou résultant est constitué par le "velours" de fibres qui revêt la face inférieure des feuilles. Le velours d'armoise nouvelle, vert pâle, contient encore des huiles essentielles qui le rendent trop inflammable et accentuent parfois les allergies . Cet amadou est donc meilleur si son âge dépasse 7 ans, quand toute trace d'huile a disparue. Il se consomme alors avec une température stable de 600 degrés.

Cependant MENG ZI, dans le LI LOU PIAN, dit: « Une maladie qui dure depuis sept ans doit être soignée par une armoise de trois ans ».

Les chinois lui prêtent la propriété de chasser le froid et l'humidité et d'activer la fonction des organes.

L'amadou d'armoise s'emploie :

- Tassée en cônes de tailles différentes (appliqués directement sur la peau). Selon WANG XUETAI (17) le plus petit de ces cônes a la taille d'un grain de millet (L'épaisseur d'un fil selon S. KURASHIMA (12)). Le plus grand, celle d'un oeuf. Des cônes en forme de cornes ou de fuseau sont également utilisés. Pour faire un cône d'armoise on prend la bourre (pure, exclusivement) entre pouce, index et majeur et on la modèle en cônes.

Pour les "micromoxas" japonais, l'armoise est roulée entre deux planchettes jusqu'à obtenir un mince fil dont de petits bouts d'une longueur de 5 mm environ sont « piqués » sur le point d'acupuncture humidifié au préalable (salive...ou un peu de blanc d'oeuf sur un peu de coton)

- En rouleaux (ou cigares d'armoise) tenus à distance du point (bien que certaines écoles japonaises touchent la peau avec le bout incandescent) :

Ces bâtons peuvent avoir différents diamètres et il est facile d'en fabriquer soi même avec une machine à rouler les cigarettes : le résultat est excellent si l'armoise est faite à la main (elle contient alors des fibres plus longues et l'amadou tient beaucoup mieux en cônes comme en rouleaux) . A partir des époques JIN et TANG on commença à lui associer divers produits médicamenteux . Nous trouvons donc différents cigares dont les odeurs varient et qui sont destinés à des syndromes (ZHENG) différents .

Au Japon il y a aussi des cylindres rechargeables dans lesquels l'armoise est tassée à fur et à mesure :

L'inconvénient du cylindre est que la braise tombe plus facilement car l'armoise est seulement tassée et non roulée ce qui nuit à sa cohésion.

#### LA CHAUFFERETTE A ARMOISE

âgées. Un petit récipient de cuivre avec manche est rempli de poudre d'armoise allumée. On pratique des massages en pression-rotation à travers un linge posé sur la peau. Les effets sont très doux. Cette méthode convient aux personnes très affaiblies et aux personnes âgées :

### LES "MOXATEURS"

Divers modèles à base de souffleries de fumée chaude d'armoise sont proposés tant par les coréens que par les japonais: vraiment beaucoup de fumée...C'est spectaculaire !

#### b) AUTRES CAUTERES

Les cautérisations ne se font pas exclusivement à l'armoise et une loupe + un peu de soleil ou une autre source d'infra-rouges d'origine diverses (électricité...) peut également être utilisée. N'oublions pas que les cautères classiques ou « pointes de feu », étaient des outils en métal que l'on mettait dans les braises avant de les appliquer sur la peau (voir l'illustration des « Mémoires de Chirurgie du Baron de LARREY)

La tradition (17) cite:

*le rameau de pêcher* (très chargé de symbolique taoïste) ;

*le rameau de mûrier* (FENG BI, ulcères, abcès, furoncles, scrofules) . La technique d'application est celle du rouleau d'armoise.

*Le tabac*: même technique (la cigarette ou le cigare conviennent parfaitement) Indications: (4) réchauffe les vaisseaux et disperse le froid.

*La moelle de jonc trempée dans de l'huile* (sésame, onagre, amande douce... on peut ajouter une goutte d'huiles essentielles selon indication...)

**Technique**: on appuie rapidement la mèche allumée sur la peau et on la retire avant qu'il n'y ait brûlure. Cette technique traite l'abdomen, la malaria, les convulsions infantiles.

**Indications fonctionnelles** ( 4 ): disperse le vent et dénoue la surface, dénoue la poitrine et fait circuler le QI. Evacue les mucosités et rafraîchit le SHEN. Calme les spasmes .

*Le coton soit cardé, employé seul* (5), *soit imprégné d'huile*, en "mèche de lampe". Ses indications sont les mêmes

*La cire*: traite furoncles, ulcères, anthrax : L'ulcère ou le furoncle est entouré d'un "rempart" de pâte d'argile (ou de farine) à l'intérieur duquel on dépose des lamelles de cire que l'on fait fondre au cigare d'armoise.

*Le soufre*: mêmes indications que la cire mais la puanteur est proprement insupportable.

Cette liste n'est pas exhaustive...

De même il y a des cautérisations à froid dits "moxas froids" par:

Le vitriol ;

l'azote liquide actuellement ;

la peau de crapaud (pour les abcès) est citée par la tradition (17) ;

la chaux ;

des insectes (abeille, fourmi...), avec les mêmes indications anti-rhumatismales qu'en Europe (ceci semble être un précurseur traditionnel de notre mésothérapie) ;

la pâte d'ail (application sur les points) (4) ;

la pâte d'*Evodia rutaecarpa* (révulsive) traite les oedèmes des enfants (4) Elle s'applique sur YONGQUAN (R.1).

Pâte de *Ranunculus japonicus* (feuilles fraîches pilées) très révulsive: donne des phlyctènes. (4)

*Eclipta prostrata*: idem

Pâte de racine d'*Euphorbia kansui*: idem

Pâte de *Ricinus communis* (graines décortiquées pilées)

Pâte de graines de moutarde blanche (correspond à nos cataplasmes traditionnels)

Moxa froid sur le nombril (4): Une compresse est posée sur le nombril et remplie de poudre d'alun. On laisse tomber des gouttes d'eau fraîche sur l'alun. La sensation de froid produite libère la miction et les selles (chaleur avec anurie et constipation)

#### c) PRECAUTIONS:

Il est fortement conseillé de ne pas utiliser une poudre d'armoise impure pour la moxibustion directe par cône (étincelles dans tous les sens...). Les phlyctènes qui apparaissent quand le cône n'est pas

enlevé assez rapidement mettent très longtemps à guérir. La moxibustion à distance, par cigare d'armoise peut également produire des brûlures car certains points particulièrement "vides" n'enregistrent pas de sensation de brûlure. Il faut donc se baser sur la rubéfaction de la peau plus que sur le senti du patient. Une poudre d'armoise impure peut envoyer des étincelles dans tous les sens (ce qui n'arrive jamais avec la poudre pure). Il faut également se méfier des bouts incandescents du cigare qui peuvent tomber. (mettre une feuille d'aluminium ménager pour protéger ) Du point de vue strictement médical signalons que l'armoise, comme toute plante, peut provoquer des allergies (même si l'asthme est une de ses indications).

#### d) RÔLE DE LA MOXIBUSTION (V. aussi « indications »)

L.S.73: "Quand une maladie ne peut être traitée avec les aiguilles elle doit l'être avec des moxas."

YI XUE RU MEN: "Il faut faire des moxas à ceux que médicaments et aiguilles n'ont pu soigner."

Les moxas permettent la stimulation des points d'acupuncture sans effraction cutanée.

### B) METHODES D'APPLICATION

#### 1) MOXAS DIRECTS

La cautérisation se fait à même la peau (voir le chapitre sur les cônes d'armoise).

Pour que le cône adhère sur la peau, on la frotte avec une gousse d'ail coupée en deux. Sur une peau sensible, la salive (du patient..) est encore la meilleure "colle". Les « ficelles d'armoise » roulées entre deux planchettes recouvrent moins d'un millimètre carré de surface de peau. Au maximum ils peuvent atteindre la taille d'un ½ grain de riz. La phlyctène produite, imprégnée de goudron d'armoise, ressemble à un grain de beauté. Elle persiste pendant 3 à 4 semaines.

MOXAS sans cicatrice: Le cône d'armoise est enlevé dès que le patient signale la brûlure (attention aux troubles de la sensibilité).

Les micromoxas japonais ne laissent pas de cicatrices mais la localisation des points doit être extrêmement précise.

MOXAS directs avec phlyctènes:

Le cône (toujours petit) est laissé encore une seconde après le début de la sensation de brûlure. La phlyctène est teintée par le goudron d'armoise. Elle ne doit pas être percée. c'est la méthode dont les "vertus" sont vantées par le Baron de Larrey (5) qui cependant utilisait le coton à la place de l'armoise. Il peut y avoir une cicatrice indélébile si la phlyctène est trop grande ou percée et surinfectée.

MOXAS avec cicatrice:

Le cône d'armoise est laissé sur la peau jusqu'à combustion complète. La plaie ainsi obtenue met en général au minimum 6 semaines à se cicatrifier. Il faut donc prévoir des pansements stériles et des cicatrisants (4)

#### 2) MOXAS INDIRECTS

Ici il y a interposition de substances médicamenteuses entre le cône d'armoise et la peau. Il n'y a pas de limite et l'inventivité (prudente) peut être fructueuse.

*Cadre pour moxibustion* : Ces cadres servent pour moxer de grandes surfaces. Les substances d'interposition sont soit appliquées directement sur la peau, soit déposées sur le cadre en quel cas ce sont les vapeurs issues du chauffage qui pénètrent à travers la peau.

WANG XUETAI cite 37 variétés de substances susceptibles d'être interposées. AUTEROCHE en retient 11 (soulignées)

#### I) GINGEMBRE (ZINGIBER OFFICINALE Roscoe) (5 ; 7)

Principes actifs connus : Une huile essentielle à dérivés terpéniques. Une résine contenant des principes piquants, surtout du gingérol.

Action physiologique (per os) : Stimulant aromatique, eupeptique, carminatif.

Emploi en acupuncture (5) : « On prend une tranche de rhizome de gingembre de 0.3 à 0.5 cm d'épaisseur, on la pique avec un stylet de façon à la rendre poreuse et ensuite on la place sur le point choisi. Puis on pose un cône d'armoise sur la tranche de gingembre et on l'allume (Fig. 12). Lorsque le patient perçoit une sensation de brûlure, on enlève le cône brûlé pour en mettre un autre, et cela jusqu'à ce que la peau devienne érythémateuse et humide ; 2 à 5 cônes pour chaque séance et on



renouelle le traitement tous les deux jours. Ce traitement est indiqué en cas de vomissement de type « froid », de diarrhée chronique et d'arthralgie etc.

## II) AIL (ALLIUM SATIVUM L.) (7)

Principes actifs connus : De l'alicine, oxyde de disulfure d'allyle non préformé, instable et engendrant du disulfure d'allyle, constituant majeur de l'huile essentielle. Le bulbe contient des fructosanes.

Action physiologique (per os) : Antiseptique (surtout fongicide), hypoglycémiant, hypotensif, antiathéromateux, vermifuge, diurétique . Emploi en acupuncture (5) : La tranche d'ail remplace le gingembre.

Indications : Tuberculose pulmonaire, adénite tuberculeuse, abcès froid au début.

Contreindication: fièvre

## III) ECHALOTE: Allium Macrostemi

Principes actifs connus (7): Homologues de l'alicine libérant du disulfure d'allyl propyle . Il y a aussi des fructosanes et des flavonoïdes.

Action physiologique (per os) : Propriétés antiseptiques, diurétiques.

Emploi en acupuncture : sur tranches de plante fraîche comme les précédents.

## IV) OIGNON Allium fistulosum (cepa en Europe)

Principes actifs connus (7): Homologues de l'alicine libérant du disulfure d'allyl propyle .Il y a aussi des fructosanes et des flavonoïdes. Action physiologique (per os) : Propriétés antiseptiques, diurétiques.

Emploi en acupuncture : sur tranches de plante fraîche comme les précédents.

## V) CIBOULETTE: Allium tuberosum

Principes actifs connus : V. précédents .

Action physiologique (per os) : les mêmes que l'oignon

Emploi en acupuncture : le moxa se fait sur hachis de plante fraîche .

## VI) CROTON (CROTON TIGLIUM): Euphorbiacées

Principes actifs connus (7) : huile de croton (toxique) dans les graines.

Action physiologique : irrite la peau et les muqueuses (l'intestin, les voies respiratoires). Le remède est indiqué en cas de refroidissements et de fièvres, de diarrhées aiguës et dysentéries, de ménorragies etc. Par voie externe il est employé sur des affections cutanées diverses. On cite son action sur divers empoisonnements par drogues ou médicaments. La racine, broyée, est employée sur des plaies cancéreuses et des furoncles.

Emploi en acupuncture : Moxa sur semences broyées .

## VII) RADIX EUPHORBIA SIEBOLDIANA, WICKSTROEMIA ou PASSERINA Pousse au SHENSI et au KANGSU . Cette

racine a une peau rougeâtre et une chair blanche. Son odeur ressemble un peu à celle du Gingembre.

Principes actifs connus : esters diterpéniques voisins de ceux des Daphné .

Action physiologique : La résine est rubéfiante voire même vésicante. La racine est administrée dans l'anasarque (oedème généralisé de tout le corps), dans l'ascite, le tympanisme, les hernies, hydrocèles etc...

Emploi en acupuncture : la racine

## VIII) LAGENARIA SICERARIA

C'est une espèce de gourde .

Principes actifs connus : ? ?

Action physiologique : employé en tant que diurétique, rafraichissant, prévenant les calculs, (administrée par voie orale, elle peut provoquer des vomissements et avoir un effet purgatif).

Emploi en acupuncture : le fruit.

## IX) GRAINES DE SOJA NOIR (FERMENTES)

Principes actifs connus (7): Grande richesse en protides (hydrolysables en acides aminés parmi lesquels l'acide glutamique), une caséine entre autres (phosphoprotéide). Une huile. De la lécithine (glycérophosphoaminolipide).

Action physiologique : C'est un excellent aliment protidique et phosphoré. Selon la tradition les graines de soja donnent de la force, de la vigueur, tout en alourdissant le corps. Le Soja noir serait un

excellent contrepoison contre l'Aconit ou le Croton tiglii. Des effets calmants et carminatifs sont également cités.

Emploi en acupuncture : en « cake » c'est à dire agglomérés afin de former un disque employé seul ou avec adjonction de médicaments .

#### X) ECORCES DE GRAINES DE SOJA VERTES

Emploi en acupuncture : en emplâtres sur les ulcérations de la varicelle , les ulcères de la cornée et les échauffements produits sur les fesses des enfants par leurs urines (érythème fessier du nourrisson) . En outre différentes préparations à base de Soja sont censées être une espèce de panacée . La sauce de soja est également employée sous les moxas.

XI) ACONIT (ACONITUM - 160 espèces citées par les textes chinois cependant les critères de dénomination chinois n'ont rien à voir avec la botanique moderne) (5 , 6 , 7 , 8 , 17) . Famille des Ranunculaceae .

Utilisé traditionnellement et dans le monde entier comme poison de flèches. (17) ce poison redoutable devint en Chine un remède, et l'on apprit en le préparant à reconnaître la puissance des saisons, du feu et de l'eau. Le HUAINANZI (juan10) cite deux aconits : « Parmi les choses, nulle qui n'ait son emploi. Les drogues TIANXIONG et WUHUI sont de violents poisons , mais grâce à elles , les médecins habiles sauvent les vies » .

Les textes trouvés à MAWANGDUI citent également WUHUI.

Principes actifs connus ( 7 ) : Un alcaloïde , l'aconitine, qui est une acétylbenzoylaconine (structure diterpénique) mais aussi la japaconitine, la pseudoaconitine et probablement la delphinine.

Action physiologique : très toxique et susceptible d'effets cumulatifs. A faibles doses , l'aconitine agit dans le domaine de la sensibilité : elle provoque sur la langue une sensation de fourmillement. A dos

M.T.C. : Les préparations visent à diminuer la toxicité de la plante. Elles sont considérées comme étant stimulantes, diaphorétiques (augmentant la perspiration), diurétiques, antiarthritique, sédatifs, altératifs et désobstruants. Leur utilisation s'étend aux fièvres, rhumatismes et désordres du système nerveux de même ces compositions sont données dans les syndromes cholériformes et dans les multiples formes de dysentérie décrites par la nosologie chinoise. Une préparation de WUTOU est utilisée dans les déficiences de YIN ou les excès de YANG, l'inverse étant obtenu par une autre préparation contenant la même plante.

Emploi en acupuncture : en support de moxa.

XII) LEPIDIUM (une crucifère qui ressemble beaucoup à la moutarde). Les semences sont petites , jaunes et très amères .

Action physiologique : Vantée comme remède externe de la sciatique par Servilius Damocrate ses propriétés sont celles du cresson. Les graines, mucilagineuses , sont laxatives et désobstruantes . On les administre en cas de hydropisie, dysurie, aménorrhée, toux et fièvres . Par voie externe le remède agirait sur les dents gâtées, la teigne (dermatomycose), et « l'empoisonnement par la sueur de cheval » .

Emploi en acupuncture : semences en agglomérat

XIII) PHYTOLACCA: Deux espèces sont utilisées en Chine . Elles ont des indications différentes : l'espèce à fleurs et à racines blanches devient comestible quand elle est cuisinée , l'espèce à fleurs rouge-pourprées dont la racine est également rougeâtre est toxique.

Principes actifs connus : Saponosides

Action physiologique : LES SAPONOSIDES SONT FORTEMENT ANTIINFLAMMATOIRES. La drogue (espèce à fleurs rouges) provoque des selles sanguinolentes et des hallucinations. En tant que remède elle est prescrite dans l'hydropisie et contre les parasitoses abdominales. Par voie externe elle est indiquée dans le traitement d'ulcérations diverses (ulcères « vicieux »).

Emploi en acupuncture : une disquette agglomérée des racines.

XIV) HYOSCIAMUS : ce pourrait être un datura (métel ou alba) ou une espèce de rhododendron (il y a confusion selon les textes).

Scopolaria Japonica est également confondue avec Hyosciamus Niger par le PENTSAO. Les feuilles ressemblent à celles de Rehmannia.

Action physiologique : Les graines « produisent de la folie » en cas d'ingestion. Elles sont prétraitées par macération dans le vinaigre et dans du lait puis séchées au soleil ce qui atténue leur toxicité et permet leur emploi contre :

dysentéries, toux, manies, épilepsie, hydropisie, odontalgies, cancers du sein et prolapsus rectaux. La racine est utilisée per os dans les paludismes pernicioeux et par voie locale pour traiter les parasitoses cutanées.

Emploi en acupuncture : racine .

**XV) ECORCE DE PECHER** C'est uniquement l'écorce interne, blanche, de la racine se dirigeant vers l'est qui est utilisée. Action hautement ésotérique , considérée comme étant prophylactique, parasiticide et calmante. Les jaunisses extrêmes et l'hydropisie en sont les principales indications.

Emploi en acupuncture : agglomérat

**XVI) FEUILLES DE PECHER**

Action physiologique : employées dans les parasitoses , les fièvres (typhoïde p.ex.) , le choléra, et on les prescrit dans le but d'augmenter la diurèse. Elles sont astringentes.

Emploi en acupuncture : agglomérat

**XVII) CYPERUS ROTUNDUS ou CHUFA**

Action physiologique : Les racines , d'odeur forte, sont stimulantes , toniques, stomachiques , sédatives , astringentes etc.... Elles sont prescrites dans toutes sortes de refroidissements ainsi que dans tous les problèmes du post-partum et sur les furoncles, les abcès, les plaies cancéreuses et torpides, les panaris.

Emploi en acupuncture : racines

**XVIII) AUKLANDIA COSTUS**

Action physiologique : les racines sont utilisées pour faire renoircir les cheveux blanchissants ainsi qu'en tant que substitut de l'opium lors des cures de désintoxication . Elles sont également efficaces dans les odontalgies.

Emploi en acupuncture : racines

**XIX) IPOMEA (HYNGAIENSIS)** Les Ipomea comprennent la patate douce et le Jalap. Les racines sont tubéreuses. L'espèce citée par WANG XUETAI n'a pas pu être retrouvée . Ipomea Aquatica est cultivée comme légume en Chine centrale . Ipomea Batatas est également consommé en tant que légume .

Action physiologique : I. Aquatica facilite le travail lors de l'accouchement. I Batatas tonifie la rate, l'estomac et les reins. Certains Ipomea (comme ceux d'origine Mexicaine : I. Purga ou I. Orizabensis) sont utilisés en tant que purgatifs .

Emploi en acupuncture : le tubercule .

**XX) ATRATYLODIS**

Action physiologique : c'est une véritable panacée qui est utilisée pour traiter presque toutes les maladies et entre dans des formules telles que « l'élixir de longue vie » ou « l'élixir de félicité » et « l'élixir renforçant la virilité ». L'arthritisme et les sueurs profuses sont quelques indications de son emploi par voie externe.

Emploi en acupuncture : le rhizome.

**XXI) ARECAE CATECHU L. (semen) ou: NOIX DE BETEL** Principes actifs connus (7) : alcaloïdes dérivés de l'acide tetrahydronicotinique, surtout l'arécoline.

Action physiologique : prophylaxie du paludisme, anthelminthique (l'arécoline provoque l'atonie musculaire des parasites), affections cholériques, flatulences mais aussi constipation. Ce serait un régulateur du transit intestinal. Par voie externe elle est utilisée pour traiter plaies, fistules, impétigo, gale et autres éruptions.

Emploi en acupuncture : la noix .

**XXII) POIVRE**

Action physiologique : par voie externe le péricarpe est un désinfectant. Il est également employé contre les hémorroïdes.

Emploi en acupuncture : le péricarpe (pericarpum zhantoxyli)

**XXIII) GLEDITSIAE SINENSIS** Traditionnellement les fruits sont employés pour bains et lessives.

Action physiologique : Le remède chasse l'eau et ouvre les passages du corps. C'est aussi un contrepoison dans les empoisonnements par les métaux. On le prescrit lors d'accouchements difficiles, contre l'hypersalivation des enfants, les dents gâtées, la consommation chronique, le cancer du rectum. Par voie externe des ulcères et diverses maladies de la peau entrent dans ses indications.

Emploi en acupuncture : Les longues épines de ce très bel arbre sont utilisées en guise d'aiguilles d'acupuncture et les fruits en support pour la moxibustion.

**XXIV) TYPHONIUM GIGANTEUM** La racine est considérée comme étant toxique.

Action physiologique : la racine est anthelmintique, antiseptique, et son emploi s'étend du traitement du paludisme, des jaunisses pernicieuses, des toux, à celui des plaies cancéreuses, et des morsures de serpent. Ici la voie d'administration percutanée s'avère particulièrement utile car certains venins sont thermolabiles d'où double activité de l'application sous moxas. La même remarque est valable pour l'empoisonnement par flèches. TYPHONIUM est également utilisé en cas de rétention d'un foetus mort

Emploi en acupuncture : racine

**XXV) PEAU DE CRAPAUD**

Principes actifs connus : La BUFOTENINE est hallucinogène.

Action physiologique : Irrite la peau.

Emploi en acupuncture : utile pour traiter abcès et anthrax.

**XXVI) CEUFS**

**XXVII) CHAUX**

**XXVIII) FARINE DELAYEE**

**XXIX) TERRE GLAISE (ou LOESS)**

Action physiologique : le loess, comme en Europe la terre glaise (blanche comme le Kaolin, jaune comme le loess ou verte et légèrement radioactive)

Emploi en acupuncture : en support de moxa pure ou mélangée à des médicaments (huiles essentielles ou extraits).

**XXX) FAECES LUMBRICUS** C'est la terre avec débris organiques digérée par les vers de terre.

Principes actifs connus : ? ? ?

**XXXI) PAPIERS DIVERS** avec, parfois, des « conjurations » écrites dessus

Action physiologique : isolant ..... et placebo.

Emploi en acupuncture : dans ce but.

**XXXII) SEL**

Action physiologique : fortifie le rein.

Emploi en acupuncture (5) : « On pratique ce genre de moxa principalement sur la région ombilicale. Pour cela on remplit l'ombilic avec du sel fin et on place une pièce de gingembre dessus pour faire le moxa indirect. Ce procédé est indiqué dans le traitement d'urgence contre le collapsus comme 'l'apoplexie de vide', le vomissement et la diarrhée ainsi que les algies abdominales. De plus, à la place du gingembre on peut mettre tous les supports comme l'aconit cités ci dessus finement pulvérisés et agglutinés ensuite sous forme de petits disques. »

**XXXIII) ARMOISE**: une galette de feuilles fraîches est chauffée au fer à repasser ou exposée au soleil

La liste n'est pas limitative et, de fait, n'importe quelle substance peut être interposée (à condition de faire attention aux interactions médicamenteuses car il ne faut pas oublier que la peau est un filtre qui laisse passer beaucoup de substances et en particulier tout ce qui est liposoluble). Citons en sus la moxibustion pratiquée à l'aide de bols, de noix, ainsi que les différentes méthodes employées pour chauffer l'ombilic. En Chine, actuellement, la pomme de terre, solanacée d'origine américaine, a déjà été utilisée. Son effet sur panaris et anthrax est remarquable. Une extension de la méthode à des plantes qui nous sont familières est donc tout à fait logique. Le seul problème réside dans le choix des plantes. Voici quelques suggestions que nous avons expérimentés avec succès :

a) **RAPHANUS NIGER**, (Radis noir, Crucifères)

Principes actifs connus (7) : Un glucoside générateur d'essence sulfurée piquante (sénévol).

Action physiologique : per os c'est un cholagogue, antispasmodique.

Emploi en acupuncture : les tranches de radis remplacent le gingembre en tant que support sous les moxas. Ce traitement tonifie poumon et reins. Il est utile dans l'insuffisance hépatique.

Selon nos études personnelles, son emploi dans la mise en forme des sportifs (marathoniens) a entraîné une augmentation de l'endurance mais aucune augmentation de la vitesse.

a) **CYNARA SCOLYMUS L.** (Artichaut, composées, tubuliflores).

Principes actifs connus (7): Sels de potassium abondants. Nombreux acides : a-hydroxyméthylacrylique, malique, citrique, succinique. Des polyphénols : flavonoïdes (hétérosides du lutéolol), acide chlorogénique, cynarine ou acide dicaféyl-1,3-quinique.

Action physiologique : Reins et Foie sont tonifiés. Il y a également une action hypocholestérolémiant par la cynarine. Emploi en acupuncture : La tige charnue qui supporte l'inflorescence est un excellent support à moxas.

a) APIUM GRAVEOLENS (Céleri, Umbellifère)

Principes actifs connus (7) : Une huile essentielle riche en limonène et contenant aussi des lactones spéciales responsables de l'odeur. Un hétéroside flavonique, l'apioside, hétéroside de l'apigénol.

Action physiologique : Eupeptique, diurétique à cause de l'apioside, tonifie le rein (sexualité).

Emploi en acupuncture : C'est le pétiole, dont on a enlevé le revêtement cellulosique, qui sert de support aux moxas.

d) DAUCUS CAROTA L. (Carotte, Umbellifère)

Principes actifs connus : Pectine et carotène (provitamine A, telle la forme b).

Action physiologique : L'emploi de tranches de carotte en place du gingembre résulte d'une panne d'approvisionnement. Le résultat fut surprenant : les sportifs traités notèrent que leur vitesse de sprint et leurs capacités d'accélération avaient augmenté alors que l'endurance n'était pas touchée.

Emploi en acupuncture : En support à moxas, comme le gingembre, quand il faut augmenter la vitesse des réactions musculaires.

e) COCHLEARIA ARMORACIA L. et C. (Raifort, Crucifère)

Principes actifs connus (7) : hétérosides générateurs de d'essences sulfurées (sénevol) : sinigroside libérant de l'isocyanate d'allyle (c. f. Moutardes).

Action physiologique : révulsif puissant

Emploi en acupuncture : En support à moxas quand il faut une stimulation forte. Mais attention aux peaux fragiles !!!

f) RHEUM RHAPONTICUM (Rhubarbe)

Principes actifs connus : des anthraquinones et des tanoïdes ainsi que le rhapontoside, dérivé du distilbène ou diphényléthylène

Action physiologique : légèrement oestrogène par le rhapontoside (traitement de la ménopause)

Emploi en acupuncture : le rhizome en tranches de 3 mm

g) FILIX ? ? (Fougère des murs)

Emploi en acupuncture : C'est la petite fougère à racines charnues qui pousse dans les vieux murs et sur les talus. C'est cette racine, coupée en rondelles, qui est utile en tant que support à moxas. Son effet antalgique et antirhumatismal est remarquable. Les spores que l'on trouve sous les feuilles en début de printemps ont la même indication. On peut cueillir les feuilles avec leurs spores, enlever les parties ligneuses et en faire de petits coussins que l'on laisse sécher. Il suffit alors de les appliquer sur les parties atteintes (pendant la nuit par exemple). Le coussin reste actif pendant toute une année.

### 3) MOXAS AU CIGARE D'ARMOISE

- Tubes rechargeables qui peuvent être fixés sur un support en bois
- Cigares préfabriqués

### 4) MOXIBUSTION SUR AIGUILLE

Une boulette d'amadou ou un tronçon de cigare d'armoise (ou une autre poudre de plante, du coton etc.) est fixée sur le manchon de l'aiguille d'acupuncture. Cette aiguille doit être d'un diamètre suffisant pour supporter ce poids et son implantation doit être bien perpendiculaire à la surface cutanée :

A la base il faut mettre une rondelle de papier (d'aluminium si possible) afin de protéger la peau de la chaleur rayonnante (et d'une éventuelle chute de cendres chaudes, ce qui n'arrive que si la poudre d'armoise n'est pas assez pure).

Une allumette ou ; mieux, un briquet peuvent également être utilisés pour chauffer le manche de l'aiguille quand la fumée doit être évitée (par exemple dans un service hospitalier).

L'aiguille ainsi chauffée permet d'atteindre les tissus profonds (le mécanisme théorique invoqué est celui d'une bobine d'induction c'est à dire par la spirale métallique du manche combiné au bimétallisme manche/aiguille et à la différence de température extérieur/intérieur . Il y aurait création d'un courant pouvant atteindre 35 à 38 mV ) . Cette méthode donne de très bons résultats dans les douleurs arthrosiques ainsi que dans la mise en forme des sportifs.

### **5) MASSAGES AVEC LA CHAUFFERETTE**

Une chaufferette , de préférence munie d'un manche isolant, est chargée de poudre d'arrose incandescente . Les points d'acupuncture que l'on désire traiter sont recouverts d'un linge en coton ou en lin ou encore de papier doux et épais (avec ou sans incantations) et massée avec un mouvement rotatif rapide (dans le sens des aiguilles d'une montre). Ce procédé (fatigant pour celui qui l'applique) est extraordinairement efficace chez les personnes affaiblies convalescentes ou très âgées. Les enfants aiment également ces massages quand ils sont convalescents après une des maladies infantiles ou après un long rhume .

Le massage se fait sur les points d'acupuncture indiqués dans chaque cas mais il est également possible, devant une grande fatigue, de masser tout le dos ainsi que l'hypogastre en suivant le sens des méridiens qui les traversent.

*AVERTIR LE MALADE QUE DOUCHE OU BAIN DOIVENT ETRE EVITES APRES UNE SEANCE DE MOXIBUSTION.*

### **C) INDICATIONS**

D'abord quelques textes :

Le **SU WEN** n'est pas un traité de moxibustion mais il n'ignore pas la technique et ses indications :

Le **S.W. 5** : Parle du YIN/YANG et non pas des MOXAS . cependant le passage suivant semble répondre à la question : Pourquoi est-ce que les MOXAS tonifient et soutiennent les souffles en douceur (même si, sur le point, il y a brûlure) alors qu'il faut une excellente santé pour supporter un sauna ?

« Un feu puissant amenuise les souffles,  
Un feu léger renforce les souffles ;  
Un feu puissant se nourrit des souffles,  
Les souffles se nourrissent d'un feu léger ;  
Un feu puissant disperse les souffles,  
Un feu léger produit les souffles. »

**SW. 12** : « Les contrées septentrionales sont celles de la "claustration"(hiver). Ce sont des régions d'altitude, éventées et glacées. Les habitants se plaisent dans les steppes où ils se nourrissent de lait. Le refroidissement des viscères y donne des maladies de "réplétion"(MAN) auxquelles conviennent les MOXAS et les cautères qui nous viennent du Nord.....Le sage est éclectique et adapte sa thérapeutique aux cas particuliers, et c'est ainsi que les traitements différents peuvent être également efficaces. ... »

**SW.19** : « Les vents sont au principe d'innombrables maladies....Quand il y a des enflures douloureuses et des paresthésies, il est encore possible de les chasser par des compresses chaudes et des MOXAS stimulants.....Le rein transmet au coeur : les nerfs et les vaisseaux se tiraillent les uns les autres et c'est une convulsion . A ce moment on peut faire des MOXAS ou donner des drogues. Faute de quoi c'est la mort régulièrement après 10 jours.

**SW 24** : « Si le corps est 'heureux' (non accablé de travaux) et l'esprit accablé (de soucis), la maladie naît dans les vaisseaux et se traite par MOXAS et piqûres. »

**SW 28** : « Dans le vide des méridiens avec plénitude des liaisons on fait des MOXAS sur le méridien YIN et des piqûres sur les YANG . Dans le vide des liaisons avec plénitude des méridiens on fait des piqûres sur les YIN et des MOXAS sur les YANG .

Dans le **LING SHU** nous trouvons, au chapitre 6 (traduction RUDERMANN, AFERA) :

« Du fait des différences qu'il existe entre les diverses personnes, il existe différentes méthodes de traitement de la chaleur du HAN BI . Des personnes qui exercent des métiers très physiques , dont les

muscles sont forts, ceux dont les os sont robustes et dont la peau est épaisse devront être traités dans cette maladie uniquement par des aiguilles de Feu.

Au contraire les personnes de faible constitution, intellectuels et étudiants, ne seront traités que par des aiguilles au début. Puis, plus tardivement, les points seront aussi chauffés par des MOXAS.

et, un peu plus loin au même chapitre nous trouvons une recette originale de « MOXAS » :

HUANG DI demande : Expliquez moi s'il vous plaît, la méthode de traitement par la chaleur avec les MOXAS.

BAI GAO répond : Pour cela il y a tout un protocole précis. On prend en premier lieu 20 JIN de vin (le JIN est le livre chinoise et correspond à peu près à 600 gr. Le « vin » chinois ne correspond pas à ce qui porte ce nom en France...), puis on prend 1 JIN de poivre, 1 JIN de gingembre et 1 JIN de cannelle. Les corps solides (poivre, gingembre et cannelle) seront découpés en morceaux grossiers. Puis ils seront mélangés au vin, et on prend 1 JIN de fils de soie et 4 mesures de tissu de lin. On trempe tout cela dans le vin et on le place dans un récipient de pierre (?) qu'on ferme avec de la terre. On prend alors des excréments d'oiseaux séchés (du guano ?) et on les met sous le récipient pour faire le feu de façon à réchauffer le contenu, et cela pendant 5 jours et 5 nuits. Temps au bout duquel on ouvre le récipient, on en sort la soie et le lin qui seront séchés au soleil. Lorsqu'ils sont secs, ils seront de nouveau trempés dans le vin, qui reste dans le récipient, et chauffés à nouveau 5 jours et 5 nuits. Cela sera poursuivi jusqu'à ce que le vin ait complètement disparu. Alors les ingrédients du traitement par la chaleur seront prêts. Du linge de lin on tirera 6 ou 7 sachets qu'on remplira des ingrédients (poivre, gingembre, cannelle, fils de soie), les sachets seront chauffés avec du charbon de bois et posés sur les points énergétiques. Si un sachet se refroidit, il sera à nouveau chauffé avec du charbon et posé sur le point. On répète cette opération 30 fois sur le patient. Quand le patient se trouve en sueur du fait du traitement par la chaleur, il faut essuyer sa transpiration avec un linge sec 30 fois également. Il faut traiter le patient dans une pièce fermée, où ne peuvent pénétrer de l'extérieur ni le froid, ni le vent. Entre les diverses manipulations du traitement par la chaleur, le malade doit bouger un peu. Il faut pratiquer cette méthode à chaque séance d'acupuncture. Ainsi sera finalement guérie la maladie HAN BI (maladie par froid, humidité, moiteur).

Le seul commentaire que nous pouvons faire après une telle description, est que ce style de traitement par « MOXAS » est vraiment très loin de ce que nous pratiquons et qu'il est totalement inimaginable de soigner un patient de cette façon par les temps actuels.

ZHEN JIU DA CHENG (rouleau 9): « Pour conserver la santé il est nécessaire que SAN LI ne soit jamais sec » (sous entendu : qu'il y ait toujours une brûlure sur ce point).

Le YISHUO conseille de faire des moxas sur ZUSANLI pour prévenir le ZHONGFENG (4)

Les grands vieillards répondent particulièrement bien aux massages effectués avec la chauffelette. Il est nécessaire, pour ce faire, de s'armer de beaucoup de patience et de bien aménager son plan de travail. Si on est capable de travailler à égalité de la main droite et de la main gauche, cela peut éviter des tendinites. Pour le massage, un linge assez épais est interposé entre la peau et le récipient contenant l'armoise. La chauffelette effectue de petites rotations sur les points à traiter jusqu'à ce que le patient signale que la chaleur devient trop forte (ce qui, dans certains cas, peut durer très longtemps).

Chez l'enfant la moxibustion (douce, au cigare) permet de remplacer l'aiguille surtout lorsqu'il s'agit de tonifier.

Chez le sportif de haute compétition les moxas sur gingembre sont un merveilleux traitement équilibrant qui évite le surentraînement et « passe » sans problèmes tous les contrôles anti-dopage.

#### 1) Indications fonctionnelles de l'armoise:

Elle réchauffe les méridiens et arrête les écoulements de sang. Elle disperse le froid et calme les douleurs. Elle calme la toux, l'asthme et elle dissout les mucosités, réchauffe et fait circuler le QI et le sang, fortifie le rein YANG ; chasse le vent et disperse le froid; rafraîchit la chaleur et dissipe le poison; vivifie le sang et dissout les stases, (elle est aussi passablement allergène...).

Selon le BEN CAO JING: L'armoise a une saveur amère, son QI est léger et chaud, elle est du YANG dans le YIN, employée en MOXAS elle soigne toutes les maladies.

On utilise donc la moxibustion pour soigner:

les BI dus au vent, au froid et à l'humidité ; les douleurs abdominales, les affections gastro-intestinales, les diarrhées, les dysménorrhées de type Froid. Utérus vide et froid (stérilité) ; douleurs abdominales lors des menstrues ; leucorrhées; lombalgies.

Comme elle augmente le QI et nourrit le sang elle est indiquée pour: les états de fatigue (études, efforts sportifs) ; en automne: en prévention des infections saisonnières ; les maladies chroniques (diarrhées, bronchites, cystites, néphrites,) ; malpositions foetales , absence de lactation , les atrophies musculaires.

Autres applications: Oppression thoraco-abdominale.

De même, la moxibustion favorise la circulation on l'utilise pour: les paresthésies ; les gonflements dus à un amas de QI ou de sang. Elle réchauffe les reins (YANG), tonifie le QI médian et arrête ptôses et écoulements: impuissances, spermatorrhée , éjaculation précoce , estomac vide et froid ; ptôses gastriques et utérines ; entérite chronique. Elle fait revenir le YANG et remédie à son échappement: pertes de connaissances avec souffle court, pouls faible, avec les yeux fermés et parfois des convulsions.

La moxibustion dissipe la chaleur toxique: furoncles ; anthrax ; mastites ; morsures de serpents ou de scorpions (le venin est thermolabile) tuberculose (poumons et (ou) ganglions = « scrofules ») plaies ayant des problèmes de cicatrisation.

#### **D) CONTRE INDICATIONS**

Vide de YIN et chaleur interne (donne un échappement de feu) ; maladie fébrile (à son début) avec pouls précipité ; les excès de yang ; une plénitude-chaleur ; un ZHONG FENG (ictus apoplectique) ; un YANG du Foie (avec céphalée) ; la malnutrition ; l'ivresse ; les transpirations profuses ; les pertes de sang ; les oedèmes généralisés et.....la peur du malade devant un traitement qui peut paraître pour le moins « barbare » à certains.

*Ne pas moxer la partie basse du corps chez la femme enceinte.*

Autour du visage et partout où la peau est fine, à proximité ou sur les muqueuses, on ne peut pas faire de moxas directs . Sur la région du coeur, les organes sexuels ou au dessus d'un grand vaisseau il faut s'abstenir.

45 points sont interdits à la moxibustion selon le ZHEN JIU DA CHENG.(4)

Citons (9):  
 Poumon : 3, 8, 10 ;  
 Gros Intestin : 19, 20 ;  
 Estomac : 7, 8, 9, 17, 32 ;  
 Rate : 1, 7, 19 ;  
 Cœur : 6 ;  
 Intestin grêle : 18 ;  
 Vessie : 1, 2, 3, 5, 6, 30, 50, 51, 54, 62 ;  
 Triple réchauffeur : 4, 16, 18, 23 ;  
 Vésicule Biliaire : 5, 15, 22, 33, 42 ;  
 Gouverneur : 6, 7, 15, 16, 17, 18, 25 ;  
 Vaisseau Conception : 4 , le point N° 8 se moxe uniquement au sel et au gingembre.

Notons que, dans tous les cas d'interdiction l'application d'un LASER « doux » à infrarouges remplace le moxa en agissant sans dégagement de fumée et sans provoquer de sensation de chaleur. Ce sont les pouls qui permettent de contrôler l'effet obtenu.

#### **E) EFFETS PHYSIOLOGIQUES**

La réaction de l'organisme à la moxibustion est celle, normale, qui suit toute application de chaleur sur une faible surface de la peau : une vasoconstriction initiale , suivie d'une vasodilatation avec sudation localisée. Si l'application de chaleur se prolonge ou est répétée (comme dans les techniques de moxibustion directe), il y a libération d'histotoxines .

Les techniques visant à provoquer une plaie et une suppuration stimulent, par ricochet, les réponses immunitaires comme, en médecine traditionnelle occidentale, la technique de l'abcès de fixation qui est de beaucoup plus traumatisant que la petite plaie sur le point d'acupuncture.

Les principes du rebond immunitaire , bien que connus et étudiés (20), sont peu utilisés dans notre médecine moderne. Il est vrai que nous avons une panoplie de remèdes particulièrement efficaces qui nous en dispense la plupart du temps, cependant les résistances bactériennes se généralisant , il n'est pas du tout inutile de redécouvrir d'anciennes techniques permettant d'augmenter les défenses immunitaires . Sans oublier que , pour l'instant, les armes dont nous disposons sont peu efficaces sur



l'immunité intracellulaire et donc sur les maladies virales. L'acupuncture (sans doute plus que la moxibustion) trouve ici une excellente indication.

L'action sur la douleur a été étudiée par TOYAMA (21) qui a constaté que la douleur est diminuée par :

- une pression exercée en son centre,
- une application de froid au même endroit
- une application de chaleur.

La moxibustion entre dans la troisième catégorie alors que la technique de l'aiguille chauffée combine la première et la troisième et ceci indépendamment du système des méridiens et des points. C'est le « pourquoi » de l'emploi traditionnel des cautères dans beaucoup de civilisations. L'effet de fumigation (à l'armoise et aux substances qui y sont jointes) est loin d'être négligeable. C'est exactement superposable à ce qui s'observe en cas de tabagisme passif. Chez nos patients au terrain atopique il vaut mieux être prudent et tester s'il n'y a pas une allergie à l'armoise même si celle-ci fait partie des traitements traditionnels contre l'asthme.

## **II) PRINCIPE DE LA CONDUITE GENERALE D'UN TRAITEMENT PAR MOXIBUSTION.**

1) Faire le diagnostic selon les 8 règles .....

Vérifier par: interrogatoire; pouls; langue; couleurs de la peau; urines; odeurs

etc..... qu'un traitement par MOXAS est bien indiqué et qu'il y a bien des signes de vide et (ou) de froid (et qu'il n'y a pas d'allergie à l'armoise et aux autres substances employées).

2) Décider des points à traiter à l'aiguille et (ou) aux MOXAS

3) Choisir la ou les techniques à appliquer:

- MOXAS direct quelle taille? Quel nombre ?
- MOXAS indirects sur support...et quel support ?
- MOXAS doux, au cigare... et quel genre de Cigare ?
- MOXAS sur l'aiguille,
- Chaufferette à MOXAS

le choix est vaste et se fera en fonction des localisations et de la gravité de la pathologie ainsi que de l'âge du patient. (Ne pas oublier de prendre la tension artérielle)

Enfin on passera à l'acte tout en contrôlant aux pouls en cours de traitement.

Tenir compte des contre-indications : si un "pervers" (XIE) s'est ancré dans l'organisme, en cas de fièvre, de "FENG" etc... mieux vaut s'abstenir, au moins tant qu'on n'a pas une grande habitude. Les MOXAS (sur support, c. à d. indirects) sont toutefois une excellente méthode pour améliorer les performances des sportifs et pour prévenir les maladies de l'automne et de hiver.

Ce sont les cautères qui font partie de toutes les médecines traditionnelles. Ce sont elles qui sont citées par le Baron de Larrey. Ce sont encore elles qui viennent en premier dans la communication de WANG XUETAI.

4) Précautions à prendre :

- Vérifier l'intégrité des voies sensorielles pour éviter les phlyctènes.
- chauffer au cigare d'armoise les points situés sous les cheveux,
- tenir compte des mouvements du thorax et de l'abdomen et ne pas approcher le cigare de trop près,
- ne pas laisser trop de cendre s'accumuler au bout du cigare ou sur les rondelles,
- avoir toujours un récipient non inflammable à proximité,
- vérifier que les vêtements du patient ne risquent pas de prendre feu,
- et vérifier que l'armoise du cigare ne présente pas de hiatus car une braise à 600° qui tombe sur la peau...c'est plus que gênant. Il faut alors la ramasser rapidement à la main et le patient a souvent quand même une brûlure ce qui ne renforce pas la confiance.
- lorsqu'on applique les aiguilles chauffées : vérifier que le velours d'armoise que l'on tasse autour du manche de l'aiguille est bien serré et que les fibres sont assez longues (pour cette technique il faut éviter d'employer de l'armoise traitée mécaniquement). Si le velours est de bonne qualité, la combustion resserre la braise autour du manche de l'aiguille et la spirale fait retenue.

- Mettre quand même un peu de papier d'aluminium sur la peau et prévoir une compresse humide à l'aide de laquelle on peut toucher l'aiguille sans se brûler les doigts.

### **III) PETIT FORMULAIRE DE MOXIBUSTION (4)**

#### **Pathologie du système nerveux :**

##### NEURALGIE DU TRIJUMEAU :

Moxas sur gingembre sur la partie douloureuse

##### SYNDROME CERVICO-BRACHIAL :

Faire brûler, sur chaque point, 5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz : V 34 ; GI 11 et 17 ; IG 10 et 13 ; TR 13.

Traitement à administrer tous les jours.

##### NEURALGIE INTERCOSTALE :

Faire 5 MOXAS de la taille d'un grain de riz sur les points : V 14, 15 et 44 ; VB22 ; Rn.23 ; VC 12.

Les points indiqués sont ceux d'une névralgie D 5 - D6.

Des points métamériques doivent être choisis selon les trajets des nerfs.

Traitement à administrer tous les jours.

##### LOMBALGIES : Moxas sur gingembre et moxas sur aiguilles implantées métamériquement

##### PARALYSIE FACIALE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : TR 17 et 22 ; VB 20 ; GI 11 ; VG 12 ; V 13 et 21.

Sur les muscles paralysés on fait des MOXAS sur ail (v. Fig.25).

Le même traitement peut être appliqué en cas de crampes des muscles faciaux, ou pour des tics.

##### PARALYSIE BRACHIALE :

3 à 5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VB 20 ; IG 10 et 13 ; GI 4, 11, 13 et 15 ; TR 9.

Ce traitement, très efficace en cas de paralysie du nerf radial, doit être remplacé par un traitement acupunctural si d'autres nerfs sont paralysés.

##### HEMIPLEGIES :

5 à 7 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VB 20, 31 et 39 ; V 18, 37 et 56 ; GI 11 et 15 ; TR 8 ; E 36.

L'efficacité est plus grande si l'on combine l'acupuncture à aiguilles chauffées sur :

TR 8 ; V 37 et 56 avec la simple moxibustion des autres points.

##### CEPHALEES :

5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VB 20 et 35 ; V 10, 18, 23 et 60 ; GV 12 et 20.

Si les douleurs sont très fortes le nombre de moxas sur GV20 et V10 est augmenté à 10 ou 15.

Le traitement par MOXAS est plus efficace si l'on ajoute un traitement par avupuncture sur les méridiens atteints par la douleur.

##### INSOMNIE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VB 12, 20 et 34 ; V 14 et 18 ; VC 4 et 12.

Le traitement est plus efficace si l'on remplace les MOXAS sur VC 6 et 12 par des aiguilles chauffées.

##### NEVROSES :

3 à 5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VB 20 et 34 ; V 14, 18 et 23 ; VG 12 ; VC 12 et Rt. 6 .

Si l'on emploie l'acupuncture en même temps, on fait les MOXAS sur : V 18 ; VB 34 ; et VG 12 et on pique (sans chauffer) : F 8 ; Rn. 7 ; E 36 ; VB 20 ; V14 et VC 17.

#### EPILEPSIE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VG 12 et 22 ; V 10 et 23 ; VB 34.

Si l'on combine les MOXA au traitement par acupuncture les résultats sont meilleurs.

Dans ce cas on ne fait pas de MOXAS sur les points de vessie et on pique : V 11 et 18 ; VB 20 et 21 ; VG 11 et 14 ; VC 17 et YINTANG .

#### Affections de l'appareil locomoteur :

##### DYSKINESIE CERVICALE (TORTICOLIS) :

5 à 7 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VB 20 et 21 ; V 11 ; IG 11 et 17 ; TR 5 .

Rechercher en plus les points douloureux et brûler 5 à 7 MOXAS de la taille d'un grain de riz . Parfois il peut être nécessaire d'appliquer entre 20 et 50 grains de MOXA sur un de ces points. Faire ceci uniquement si le patient indique que la sensation de brûlure n'est pas désagréable et que le traitement du point provoque une sensation de bien-être.

##### « COUP DU LAPIN » :

Ici on traite surtout aux aiguilles chauffées.

Une telle aiguille au contact du ganglion stellaire (VB 21) a souvent un excellent effet sur : bourdonnements d'oreille, vertiges, céphalées. On ajoute (toujours aux aiguilles) VB 20 ; V 10, 11, 18, et 42 ; IG 11.

##### RAIDEUR D'EPAULE :

5 à 7 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur les points douloureux et, dans tous les cas sur : VB 20 et 21 ; V 10, 13, et 42 ; IG 11 et 14 ; GI 16 ; E 36.

##### PERIARTHRITE SCAPULO-HUMERALE CHRONIQUE AVEC ATROPHIE DES MUSCLES DE L'EPAULE:

Les MOXAS sont ici particulièrement indiqués.

10 à 20 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : P 1, 2 et 5 ; GI 10, 14 et 15 ; V 42 ; IG 9, 10 et 11 ; VB 20 et 21 ; VC 17

##### DOULEUR DU GENOU :

En cas de rhumatisme chronique il est essentiel d'associer la moxibustion à l'acupuncture . 5 ou 10 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur les 3 points H.M. autour de la rotule : HEDING et XIYAN ainsi que sur E 36 ; VB 34 ; et Rt. 9.

En cas d'enflure, il est indiqué de faire des MOXAS avec de tout petits cônes d'armoise tout autour de la région dont le volume est augmenté.

##### GOUTTE :

Le traitement de la goutte par moxibustion est bien plus efficace que celui par les aiguilles : toute la région atteinte est entourée par de minuscules cônes de MOXA (« ficelle ») que l'on allume et que l'on laisse brûler jusqu'au bout. Cette taille de brûlure ne provoque ni phlyctènes, ni cicatrices mais laisse une toute petite trace jaune ou marron due aux goudrons d'armoise.

Enfin on administre 5 à 7 cônes d'armoise de la taille d'un grain de riz sur : V 20, 23 et 25 ; Rt. 2, CV 7 et 12.

##### RHUMATISMES ARTICULAIRES CHRONIQUES :

5 cônes de MOXA de la plus petite taille possible sont brûlés tous les jours pendant très longtemps sur : VB 20 ; V 12, 15, 18, 25 et 27 ; E 25 ; CV 6 et 12.

### Appareil cardio-vasculaire :

#### HYPERTENSION ESSENTIELLE :

5 cônes de MOXA de la plus petite taille possible sont brûlés tous les jours sur : VG 9, 12 et 20 ; V 32 ; TR 15 ; Rn. 2 ; Rt. 8 ; E 36 ; VB 34 ; VC 4 et 9.

Si les cônes de MOXA sont trop grands, l'effet est hypertenseur ! ! ! ! Il est donc indispensable de maîtriser la technique à la perfection avant de s'y attaquer.

Symptômes associés :

■ Insomnie, céphalées, sensation de tête lourde : VB 20 ; et C7.

■ Bourdonnements d'oreille, vertiges, obnubilation : Rn. 5 ; C 3 .

■ Palpitations, souffle « court », arythmie : C 4 et 7.

■ Aphasie : GV 15.

■ Dans l'hypertension maligne l'acupuncture et la moxibustion doivent être employés avec une extrême prudence.

*Remarque* : Il est IMPORTANT de ne pas dépasser 10 à maximum 15 points d'acupuncture pour la moxibustion.

#### ARTERIOSCLEROSE :

5 à 7 cônes de MOXAS extrêmement fins sont brûlés tous les jours sur les mêmes points que pour l'hypertension et on ajoute :

■ Pour la sclérose des coronaires 5 à 7 cônes de MOXAS extrêmement fins sont brûlés tous les jours à gauche seulement, sur les points : IG 12 ; V 15 ; C 3 et 7

■ Pour celle des artères cérébrales : V 7 est ajouté .

■ Pour les reins on ajoute Rn. 1.

■ En cas de claudication intermittente on fait : VB 34 et 41 ; E 36 ; F 3.

Dans tous ces cas la taille du grain de MOXA ne doit pas dépasser celle d'un grain de sésame (le MOXA « ficelle » est encore mieux). Si le courant sanguin est déjà interrompu, il est difficile d'avoir un impact sur la maladie et sur ses complications habituelles, mais les résultats sont bons si les dégâts ne sont pas trop étendus. Alors il est possible de prolonger la vie et d'en améliorer la qualité.

#### HYPOTENSION ARTERIELLE :

Ici c'est le traitement par moxibustion indirecte sur gingembre, sur réglisse ou sur éleutérocooccus est particulièrement indiqué : On pratique 1 application/j sur les points : V 10, 11, 15, 17, 20 et 23 ; VG 4 et 12 ; VC 12 ; E 21 et 36 ; plus GI 11.

On peut ajouter des MOXA directs sur : C 3 ; MC 4 et sur GI 10.

#### TACHYCARDIE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de sésame ou moins sont brûlés tous les jours sur : VG 9 et 12 ; C 3 et 7 ; MC 4 ; Rt. 8 ; VB 34 ; VC 17 ; TR 15 ; IG 11.

Si le cœur est dilaté, on ajoute Rn. 27 et un point H.M. situé dans le 5<sup>e</sup> espace intercostal à 1 CUN en dehors et légèrement en dessous du mamelon :

Le point MC 1 peut être fait si sa palpation se révèle douloureuse .

En cas de tachycardie avec hypertension et (ou) artériosclérose, faire : MC 1 ; Rn. 27 ; Rt. 8 ; VB 34 ; E

### Appareil uro-génital :

#### NEPHRITE ET NEPHROSE :

Il est d'une importance capitale d'éviter toute surinfection des éventuelles plaies dues à la moxibustion . Les cônes de MOXA doivent donc ici aussi être d'une finesse extrême.

Points indiqués : V 17, 20 et 32 ; Rn. 2 ; F 8 ; GI 11 ; VG 12 ; VC 3 et 9 .

■ En cas de hypertension associée il faut ajouter : VG 20 et VB 20.

■ Si les épaules sont raides : faire en plus TR 15.

■ En cas de troubles gastro-intestinaux : MOXAS sur VC 12.

### PYELITE :

Mêmes remarques générales que pour les atteintes du rein.

On moxe : V 17, 18, 20, 23, 50 et 52 ; GV 12 ; VC 3, 9, et 12 ; Rn. 1 ; IG 3.

En cas de céphalées ou d'insomnies il faut ajouter : GV 20.

### CYSTITE :

MOXAS sur : V 23, 32, 33 et 52 ; VG 2 et 3 ; Rn. 2, 6 et 12 ; Rt. 6 et 10 ; F 8.

Si les pieds sont très froids on peut faire : Rn. 2 ; VB 33, 34, 41 et 43 ; E 36.

Pour supprimer la douleur lors des mictions il faut faire saigner le point Rt. 1.

### IMPUISSANCE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un grain de riz sont brûlés tous les jours sur : VG 3 ; V 23, 32 et 33 ; VC 2, 3 et 4 ; Rn. 12.

En cas d'éjaculation précoce ajouter : F 8 ; TR 5 ; GI 4 ; Rn. 7 à gauche et , éventuellement, E 30.

### La peau :

#### URTICAIRE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un ½ grain de riz sont brûlés sur : GI 1, 10, 11 et 15 ; VG 9 et 12 ; TR 15 ; C 7 ; VB 12.

#### VERRUES :

Les MOXA sont nettement plus efficaces que l'acupuncture. 20 à 30 cônes de MOXA sont brûlés tous les jours sur chaque verrue.

#### PSORIASIS :

5 petits cônes de MOXA sont brûlés tous les jours pendant un mois sur : GI 11 et 15 .

#### TRICHOPHYTIE ET PIED D'ATHLETE:

Faire de tout petits MOXA sur tout le pourtour de la lésion.

#### T. POMPHOLYCIFORMIS :

5 cônes de MOXA de la taille d'un ½ grain de riz sont brûlés tous les jours sur : GI 10, 11 et 15 ; MC 4 et 7 ; TR 15 ; VG 12 ; si les doigts sont touchés et : VB 40 ; Rt. 4 ; Rn. 6 si l'atteinte se situe au pied.

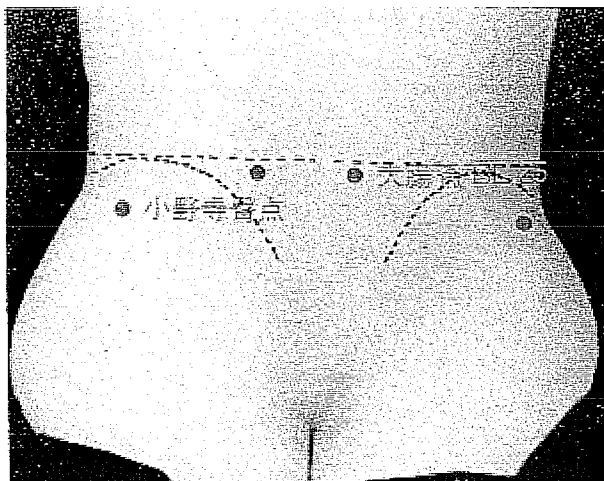
#### LEUCODERMIE :

5 cônes de MOXA de la taille d'un ½ grain de riz sont brûlés tous les jours sur : GI 1, 10, 11 et 15 ; TR 15 ; VG 12 ; V 20 et 32.

Traiter les surfaces atteintes par la « fleur de prunier ».

FURONCLES : Il faut cautériser les furoncles directement puis on peut faire un traitement général:

Fig : 28 : Point H.M. pour traiter les furoncles.



En cas de résistance aux antibiotiques les MOXA sur plantes peuvent être très efficaces. On traite : GI 4, 10, 11 et 15 ; IG 6, 10 et 11 ; VG 12 ; V 25 et un point H.M. situé sur le haut de la hanche.

#### IV) BIBLIOGRAPHIE :

- 1) « DICTIONNAIRE DES SCIENCES MEDICALES DE PERCY » (1812)
- 2) « RECUEIL DE MEMOIRES DE CHIRURGIE »  
Baron D .J. LARREY 1821 Compère Jeune , Paris.
- 3) PUBLICATIONS FROM THE SECOND NATIONAL SYMPOSIUM ON ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION AND ACUPUNCTURE ANESTHESIA :  
Réf. 162. :« RESEARCH ON THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF ANCIENT MOXIBUSTION » WANG XUETAI (Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijin.
- 4) MODERN ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION SERIES publiées par IDO-NO- NIPPON-SHA en 1976 (illustrations et recettes du « Formulaire »)
- 5) « PRECIS D'ACUPUNCTURE CHINOISE » Académie de médecine traditionnelle . BEIJIN CHINE Editions en langues étrangères.
- 6) « CHINESE MEDICAL HERBS » Compiled by LI SHI SHEN , translated and researched by F.PORTER SMITH M.D. and G.A.STUART M.D. . GEOGETOWN PRESS , SAN FRANCISCO 1973 puis 1976,1978,1980,1983.
- 7) « LES PLANTES DANS LA THERAPEUTIQUE MODERNE » L. BEZANGERS-BEAUQUESNE, M. PINKAS, M.TORK ? Ed.Maloine, PARIS 1986
- 8) « TRAITE DE BOTANIQUE ET DE MATIERE MEDICALE » A.GOUAN Imprimerie Izar et Ricard Montpellier 1804.
- 9) « MOXIBUSTION ITS PRINCIPLES AND PRACTICE » Roger NEWMAN TURNER and ROYSTON LOW Thorsons Publishing Group Wellingborough 1987
- 10) « Atelier sur les MOXAS » A.BANOS Annales de la S.A.A. Février 1988 Pg 60 à 66.
- 11) « PATHOGENIE ET PATHOLOGIE ENERGETIQUES EN MEDECINE CHINOISE » N'GUYEN VAN NGHI Imprimerie Ecole Dom Bosco Marseille 1971

- 12) « TRAITE DE MEDECINE CHINOISE » A. CHAMFRAULT Editions Chamfrault, Angoulême .
- 13) « SU WEN LES 11 PREMIERQS TRAITES» E. ROCHAT DE LA VALLEE , Père C. LARRE Ed. Maisonneuve 386, route de Paris 57160 Moulins les METZ 1993
- 14) SU WEN
- 15) NEI JING
- 16) NAN JING
- 17) SHANG HAN LUN
- 18) « L'ACONIT ET L'ORPIMENT » F. OBRINGER Ed. Fayard 1997
- 19) « FORMULAIRE D'ACUPUNCTURE » J. BOSSY, J. Cl. MAUREL , DANG-VU HUNG Masson 1986
- 20) « PHYSIOLOGY AND PATHOLOGY OF EXPOSURE TO STRESS » H. SELYE Acta Inc., MONTREAL 1950
- 21) « THE PHYSIOLOGICAL BASIS OF ACUPUNCTURE AND MOXIBUSTION THERAPY» P.M. TOYAMA American Journal of Acupuncture 3 :2, 116, 1979
- 22) « LA MEDECINE JAPONAISE » P. HUARD, ZENETSOU OHYA, MING WONG Ed. Roger DACOSTA PARIS 1974

# ATELIER : INFORMATIQUE, INTERNET ET ACUPUNCTURE

Jean-Marc STEPHAN (ASMAF.EFA)  
172 rue Jean-JAURES  
BP 17  
59255 HAVELUY  
[jmstephff@aol.com](mailto:jmstephff@aol.com)

Cet atelier a pour objet de vous initier ou d'approfondir vos connaissances concernant l'utilisation de l'acupuncture avec l'informatique et Internet.

Plusieurs axes pourront être développés en fonction des besoins et des questions de chacun.

## 1. L'informatique

De l'achat de l'ordinateur à sa mise en œuvre. Tout ce que vous voulez savoir sur l'ordinateur qu'il soit de bureau ou portable, écran, mémoire centrale, disque dur, imprimante, réseau sans fil etc..

- Comment dompter Windows ?

- La mise en œuvre de la sécurité à un moindre coût : firewall (zonealarm

<http://www.zonelabs.com>), antivirus gratuit (AntiVir : Avira : <http://www.free-av.com/>),  
antispyware gratuit (<http://www.lavasoft.com/>)

- Les logiciels essentiels : le navigateur Internet (Mozilla Firefox, Microsoft Explorer, Netscape, Opera, Avant Browser etc..), les suites logicielles payantes microsoft (Word, Excel, Access, Powerpoint, Works etc..), les suites gratuites OpenOffice.org 2.0 de Sun (Writer, Base, Calc, Impress, etc..), les formats Adobe Acrobat PDF, les compresseurs (zippeurs) (WinRAR, WinZip, Quik Zip etc..)

- les logiciels d'acupuncture professionnels ou réalisés par des amateurs passionnés (vous trouverez les principaux sur le site acupuncture-medicale.org) : [www.acutempo.com](http://www.acutempo.com) ;  
<http://kaganim.org/medchine/> (du Dr Kaufmann) ; Archibel ([www.archibel.com/vhs](http://www.archibel.com/vhs)) ;  
Zhangmen ([www.factsoft.nl/zhangmen/us\\_index.htm](http://www.factsoft.nl/zhangmen/us_index.htm)), Zhongyi Pro ([www.human-holistic-research.com/FR/Accueil\\_FR.htm](http://www.human-holistic-research.com/FR/Accueil_FR.htm)) etc.. Que valent-ils ?

## 2. Internet et Acupuncture

- Quel choix dans le maquis des fournisseurs d'accès ADSL (Alice, AOL, Cegetel, Club-internet, Free, Neuf, tele2, Orange etc..) ? Dégroupée, non dégroupée ? Débit ascendant, montant (de 128 kbits/s à 1Mbits) ; Débit descendant (de 512 kbits/s à 24Mbits/s).

- Savoir utiliser Internet.

Les sites essentiels en acupuncture : [acupuncture-medicale.org](http://acupuncture-medicale.org) (site professionnel des acupuncteurs français) ; [acupuncture-moxibustion.org](http://acupuncture-moxibustion.org) (la revue d'acupuncture) ; les bases de données (acudoc2, acubase) ; les associations sur internet (ASMAF-EFA, SAA, AFA, GLEM etc..) ; la FAFORMEC.

- Savoir utiliser les moteurs de recherche comme Google usuel, mais aussi Google Scholar, Yahoo etc..

- Savoir utiliser les bases de données spécialisée en acupuncture comme acudoc2, acubase, acubriefs



- Savoir utiliser les banques de données médicales internationales comme Pubmed (Medline) :  
[www.pubmed.com](http://www.pubmed.com), gateway etc
- Savoir utiliser les banques de données médicales françaises INIST, CISMef ([www.cismef.org](http://www.cismef.org))
  - Savoir s'inscrire à une liste de diffusion.
  - Qu'est ce que le flux RSS (syndication) ?

### **3. Comment faire une recherche dans Medline**

Que sont les opérateurs logiques (AND, OR, NOT) ; les descripteurs MeSH : Medical Subject heading CISMef, (catalogue du CHU de Rouen : classements thématiques par spécialités et classements alphabétiques) ?

Connaître les limites de recherche : date, auteur, langue, âge, type d'articles (ECR, revue, essai clinique, lettre, méta-analyse etc..).

### **4. Dépannage d'ordinateur**

Comment se dépanner ? Comment savoir si c'est le logiciel ou l'ordinateur qui est touché. On essaiera d'étudier succinctement les règles de dépannages.

Tous ces sujets pourront être abordés en fonction du temps et de leur intérêt.

# « INITIATION AU QI GONG »

**Marie-Hélène Driot**

35 rue DESIRE CLEMENT  
78700 CONFLANS-ST-HONORINE  
mariehelene.driot@free.fr  
06 80 13 16 31

## A- Théorie :

Qi = énergie  
Gong = travail, entraînement

Le qi gong est un moyen physique de faire circuler l'énergie dans le corps ; il existe de nombreux exercices de qi gong (plus de 2000 sont répertoriés)

Il fait partie de la MTC au même titre que la diététique, les massages, la phytothérapie ; les *principes* sont à peu près ceux que l'on connaît en acupuncture. Il y a quelques notions différentes, comme celle des 3 dan tian ou réserves énergétiques du corps ( cf document distribué dans l'atelier)

Les effets recherchés vont être d'abord, d'ordre préventif,

Le but est de se maintenir en bon état de santé le plus longtemps possible  
ils peuvent aussi être d'ordre curatif:

les résultats obtenus en Asie sont assez étonnants (communications en congrès sur des résultats d'études dont un des effets prouvés est de stabiliser les tensions artérielles chez les hypertendus traités ou non) ; s'organiser en France (association de recherche en qi gong qui reste dans un cadre médical) pb de la vulgarisation, mode

Il faut savoir que le secret de *l'efficacité du qi gong* n'est pas obtenu par la performance physique des exercices, mais par la régularité et la persévérance d'une pratique quotidienne  
C'est la contrainte la plus difficile à faire accepter à des occidentaux toujours pressés ; (durée de 30mn à 6h selon le degré de pathologie ; 6h de pratique par jour peuvent réduire des tumeurs en 3 mois ; et 15 minutes 3 fois par jour stabilise des HTA en 1 mois) : il y a un choix de plus à faire , le premier étant celui de l'acupuncture pour éviter trop de traitements médicamenteux, et le second est notre rapport au temps ; mais, on s'y retrouve !

Nous connaissons le problème du « non culturel » déjà pour l'acupuncture, mais, pour le qi gong c'est pire..car le médecin acupuncteur lui-même manque souvent de connaissance sur le qi gong ... d'où l'intérêt de cet atelier dans ce congrès

ex. sur le plan thérapeutique: il y a, en Chine, des consultations hospitalières de qi gong et des hôpitaux d'état, spécialement aménagés, et consacrés uniquement au qi gong thérapeutique ; il existe aussi un diplôme de spécialité médicale en qi gong...

ex. sur le plan préventif: l'hygiène de vie traditionnelle n'était pas le « footing », mais des pratiques de qi gong collectives et en extérieur (dans les parcs, et même dans la rue) ; plutôt le matin avant d'aller travailler.

## B- pratique :

Il faut savoir que les formes de pratique du qi gong sont très nombreuses et que dans ce cadre, il n'est possible que d'en avoir un aperçu

J'ai choisi de vous faire découvrir plusieurs exercices appartenant chacun à une série pour donner une idée assez générale ; mais ceci n'est qu'une approche  
Si vous êtes intéressés pour aller plus loin dans l'apprentissage du qi gong, il faut savoir qu'il existe des écoles comprenant des formations de professeurs, ou tout simplement des cours hebdomadaires dans pratiquement toutes les villes  
( papiers distribués avec les coordonnées de la fédération de qi gong qui pourra vous renseigner sur les enseignements régionaux)

Mise en place pour faire quelques exercices

- Préparation et respiration abdominale

Calmer le corps, le souffle et le mental

Etre dans une unification et une interrelation du shen du qi et du corps physique

- L'arbre

Notion de relâchement et de verticalité

- le relâchement doit être obtenu tout en respectant une posture permettant la circulation optimum des énergies (le relâchement existe non seulement au niveau musculaire, mais aussi au niveau articulaire : aucune articulation ne doit être tendue, les genoux sont légèrement fléchis ; et, après beaucoup de temps de pratique, on finit par arriver à obtenir aussi un relâchement au niveau des organes...) LE RELACHEMENT EST LA CONDITION NECESSAIRE à UNE BONNE CIRCULATION DU QI !
- la verticalité est évidente : l'homme est situé entre le ciel et la terre ; nos méridiens circulent pour la plupart, verticalement

Connexion avec le ciel par le 20 VG, et avec la terre par le 1Rn

(on sait que l'homme est un microcosme dans le macrocosme et en interrelation avec lui) ; l'énergie yang descend du ciel, et l'énergie yin monte de la terre ; importance de la verticalité ; le qi gong se pratique presque toujours debout

Ouverture du point ming men (4VG) ; la porte de la vie est une zone essentielle en qi gong ; et pour que l'énergie externe soit en communication avec l'énergie interne, ce point doit toujours être « ouvert » c'est à dire qu'on ne doit jamais cambrer les lombaires ; ce point est la projection postérieure de notre centre et le dan tian ou champ de cinabre (la projection antérieure se situe sous l'ombilic au 6VC)

- 1 exercice simple de Wu dang qi gong

c'est un exercice qui a été enseigné en France par un médecin acupuncteur chinois vivant aux USA  
il a choisi des exercices à action thérapeutique précise

- 1 étirement de méridien

### **C-Conclusion :**

-Il existe aussi des enchaînements de 10 à 40 minutes

Parmi les plus connus, il y a le Dao yin yang shen gong, qui comporte des enchaînements spécifiques pour chaque appareil : respiratoire, cardio-vasculaire, digestif, rénal, etc...

Il y a le Zhi neng qi gong dont les différents enchaînements sont en rapport avec le niveau de chacun

-Plus anciens et plus classiques :

les 8 pièces de soie, le jeu des 5 animaux, les 6 sons thérapeutiques... etc

-Il existe aussi, plusieurs enchaînements de qi gong, spécifiques de la femme

Les différentes formes de pratique du qi gong sont aussi nombreuses que les traitements en acupuncture et reposent à peu près sur les mêmes principes théoriques

---

Je vous invite à :

-utiliser le qi gong thérapeutique comme moyen complémentaire à notre pratique ; c'est un accès à la santé que le patient va lui-même pouvoir gérer ;

Le qi gong permet de renforcer l'action de l'acupuncture en agissant à la fois sur le médecin, qui lui-même va être plus en forme, et il aura une meilleure circulation de l'énergie; en bref, plus d'efficacité cela peut prendre la forme soit, (si on peut expliquer un exercice simple soi-même) d'une prescription d'exercices à faire par le patient, seul à la maison, ou bien de le diriger vers quelqu'un, comme on ferait faire de la kiné.( voir la liste régionale des enseignants en qi gong donnée par la fédération)

-vous inscrire à la commission qi gong de la Faformec

# AUTOMASSAGE

**José BUTLER (AFERA)**

77 bis rue du prieuré

Hameau de bissac

30420 CALVISSON

## INTRODUCTION

- 1 – C'est un massage à part entière.
- 2 - C'est un massage qui respecte les grandes lois de l'Energétique Chinoise.
- 3 – Son propos : **faire circuler l'énergie.**

## PRESENTATION

- 1 – Ouvrir les articulations.
- 2 – Frictions.
- 3 – Tamponnements.
- 4 – Automassage.

## CONCLUSION

- 1 - Régénérant.
- 2 – Préparation au Qi Gong

## Atelier B2 : Ventouses, aiguilles chaudes, aiguilles de feu...

présenté par les docteurs Claude Fontaine et Jean-Pierre Dartigues ( SAMP).

### I. Les ventouses :

Les ventouses (Ba Guan Zi) sont des petits flacons à ouverture ronde qu'on utilise pour créer une dépression qui va aspirer le sang vers l'extérieur et le faire circuler.

Les plus courantes sont en verre, poterie ou en bambou.

1. Mode d'action: On attire l'hyperémie de la profondeur ce qui fait circuler le sang au niveau de l'organe et évacue l'inflammation.

Il y a plusieurs théories sur le mode d'action des ventouses (théorie mécanique, métamérique, humorale, et auto-hémothérapeutique) ;

#### 2. Classification des ventouses :

--ventouses sèches à chaud ou à froid (dépression) : quantité de sang extravasé inf. à 2 ml.

-- ventouses scarifiées à chaud ou à froid : quantité de sang retiré plus importante mais inf. à 20 ml.

Scarification après la pose (path respiratoire : effet antihistaminique).

Scarification avant la pose de ventouses : action antalgique.

#### 3. Temps de pose :

Il peut varier de 3 à 20 minutes (plus court : pose faciale, creux poplité, etc. ;)

#### 4. Incidents à éviter :

Excès d'alcool, insuffisance d'alcool, manque de coordination gestuelle, ne pas chauffer les bords de la ventouse. Il peut y avoir apparition de phlyctènes.

Ne pas poser des ventouses sur des zones décharnées, les régions osseuses, les varices.

#### 5. Contre-indications à la pose de ventouses :

Hyperthermie, convulsions, spasmes, ulcérations et allergies cutanées, tumeur maligne, tuberculose pulmonaire, défaillance cardiaque, maladies hémorragiques, vieillards affaiblis et abdomen et région lombaire pendant la grossesse ou pendant les menstruations.

#### 6. Exemples de traitements chez les sportifs :

-évacuation d'un œdème péri-articulaire : entorse de la cheville, entorse bénigne du genou.

-claquages, hématomes.

-épicondylite, tendinite du tenseur du fascia lata, tendinite du moyen fessier, tendinite rotulienne, tendinite de la patte d'oie, tendinite d'Achille, etc ..

-lumbago, lombo-sciatique, péri-arthrite scapulo-humérale.

### II. « Aiguilles chaudes »:

### III. « Aiguilles de Feu » :

# DYNAMISATION DES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU PAR ACUPUNCTURE

## où commence le dopage

Dr Denis Colin<sup>1</sup>

La dynamisation du sportif de haut niveau pourrait être considérée comme une méthode de dopage naturelle dans la mesure où son but est l'amélioration des capacités du sportif à des fins de performances maximales lors d'une compétition.

La discussion sur la moralité de cette action reste un débat ouvert, car s'il est vrai que les performances sportives sont améliorées, et que le traitement est spécifiquement orienté en ce sens, il est vrai aussi que cette méthode ne fait appel qu'aux ressources propres du sportif, et qu'il pourrait être considéré que toutes les autres pratiques naturelles de soutien au sportif (massages, relaxation, alimentation...) représentent elles aussi une forme de dopage.

Quoi qu'il en soit, l'acupuncture ou plutôt la médecine chinoise (acupuncture, Qi Gong et diététique) offre ici au sportif de haut niveau une pratique qui en fait peut s'appliquer à nombre de nos patients, ni de haut niveau ni encore moins sportifs.

La performance du sportif de haut niveau résulte de la convergence de plusieurs facteurs :

- Avant tout la notion d'effort et d'entraînement : activité inscrite dans la durée
- Ensuite de l'aptitude à concentrer la puissance maximale pour l'effort ultime de la compétition : activité prévue sur une très courte durée
- Enfin de la capacité à la récupération après entraînement et après la compétition
- Ajoutons à ces mises en jeu physiques l'ensemble de la préparation et des aspects psychologiques à tous les stades de la pratique

### **Notion d'effort et d'entraînement**

Cette disposition fait appel à la qualité de persévérance du sportif.

Les mises en jeu sont aussi bien musculaires que psycho-émotives, le but étant de rendre maximale l'efficacité technique acquise.

### ***mises en jeu musculaires***

Au point de vue de la médecine chinoise, l'important sera ici de constituer, de préserver, d'augmenter la force, la vivacité et la précision des muscles et des tendons. Autrement dit augmenter Qi et Sang comme valeur de base vitale. Nous sommes dans une perspective de « traitement de fond ».

Pour augmenter le Qi et le Sang, la première obligation vient de l'apport alimentaire. La diététique chinoise constitue une approche intelligente des combinaisons des ingrédients, sans aucun rapport avec la notion de calories, ce n'est pas l'objet de cet atelier.

<sup>1</sup> 10 rue Freycinet 75116 Paris — Tel : 01 40 70 15 16 ; Fax : 01 40 70 12 20 ; Mail : drdcolin@wanadoo.fr

La seconde obligation est la transformation de cet apport en éléments constitutifs du Qi et du Sang. La troisième obligation est l'élaboration du Qi et du Sang à partir des fruits de la transformation de cet apport.

Nous avons en fait décrit le fonctionnement physiologique du Triple réchauffeur, avec l'élaboration au Réchauffeur Moyen des Liquides Organiques (Jin Ye) et du Jing du Ciel Postérieur, ainsi que les transformations de ces ingrédients en Qi (Réchauffeur Inférieur) et Sang (Réchauffeur Supérieur).

Dans ce cadre, il convient de distinguer la prise en charge d'un homme (adulte et adolescent) de celle d'une femme (adulte et adolescente), car les impératifs énergétiques spécifiques sont opposés, même s'ils sont globalement identiques.

### ***mises en jeu psycho-émotives***

Chez le sportif de haut niveau, plusieurs qualités doivent être développées :

- Pour la persévérance : le Zhi et le Rein
- Pour le sens de l'opportunité, la stratégie et le discernement : le Hun et le Foie
- Pour le vide de l'esprit, l'absence de « trac » : le Shen et le Coeur

Toutes ces qualités vont de pair avec un Qi fort et un Sang abondant, et un travail sur la racine de toutes les émotions : le Coeur.

### **Aptitude à la compétition**

Ici encore se retrouve le développement parallèle des capacités physiques et des qualités psycho-émotives.

Le principal revient à pouvoir mobiliser les ressources développées au cours de l'entraînement en intensifiant tous les éléments en un laps de temps restreint.

A l'acupuncture, l'apport du Qi Gong est ici fondamental, autant pour l'utilisation des ressources physiques que pour la maîtrise des émotions.

### ***Fournir la puissance physique maximale et optimisation des qualités psychiques***

Il s'agit de mobiliser Qi et Sang pour fournir de la force et de la précision dans la plus grande lucidité.

Les conditions évoquées de l'entraînement se retrouvent exacerbées, avec une orientation vers les mouvements du Qi et du Sang davantage que vers l'aspect quantitatif du Qi et du Sang, ainsi que de l'usage des méridiens curieux et des Quatre Mers.

A ce niveau, les mises en jeu physiques et psychiques sont indissociables, et l'ensemble se trouve sous le commandement du Yi (Relation Juste) et du

yi (idéation)

### **Capacité à la récupération après entraînement**

Un « bon » entraînement épanouit le corps et l'esprit.

Mais malgré la satisfaction d'un entraînement réussi, et pire en cas de mauvaise performance à l'entraînement, la qualité des « éliminations » et des récupérations déterminent la distance entre ce moment de l'entraînement (état physique et psychique du sportif) et le « record » possible ou à gagner.

La médecine chinoise combine ici encore acupuncture, diététique et Qi Gong pour une régulation du Chong Mai et du TR.



## **Conclusion**

Améliorer la capacité vitale d'un organisme et le psychisme d'un individu relève des mêmes pratiques qu'il s'agisse d'un malade ou d'un sportif « sain ».

# DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT ACUPUNCTURAL D'UNE TALALGIE

Gérard BERLING  
1 Rue de la treille  
74100 AMBILLY  
gerard.berling@free.fr

*Gérard Berling\*, Luc Chauvet\*, Jean-Luc Gerlier\*, Louis Meyran\*.*

*(\*) Amicale des médecins acupuncteurs de la Haute-Savoie*

## 1/ Justifications de l'action.

Le congrès faformec de Lyon révèle une nouvelle fois le fort intérêt des participants pour les apports pratiques effectués lors de travaux en atelier. Nous nous sommes donc proposés de développer cette année une action de formation type atelier, sur le thème du Congrès de Toulouse qui est « l'acupuncture chez le sportif ». L'objet de notre première réunion a été de définir notre sujet d'étude selon la méthode « Fréquence-Gravité-Problème ». Nous avons choisi les talalgies dont la prévalence est d'environ 10% dans la population générale (7).

## 2/ Stratégie de recherche documentaire.

Cette recherche s'est effectuée selon deux axes :

2.1/ interrogation de la base de données du GERA,

Avec pour objectif de trouver des études randomisées de moins de 10 ans.

2.1.1/ A partir des descripteurs « talalgie- épine calcanéenne- calcanodynne », nous avons identifié les références suivantes :

-PUNCTURING ZHANGGEN IN TREATING 106 CASES OF CALCANO DYNIA. NIE HANYUN ET AL. international journal of clinical acupuncture. 1993,4(2),201-02 (eng).

Puncture du point Zhanggen (0,5 cun au dessous du 7MC) controlatéral. Rapide insertion sur 0,3, 0,5 cun enfoncement fort, retrait léger, faible amplitude de rotation. Demander au patient de respirer profondément pour que le Deqi irradie le long du bras. Retrait immédiat ou séance courte. Guérison en 1-5 séances (33%), 6-10 séances (25%), 10-15 séances (35%). Aucune amélioration dans 6,6% des cas. [deqi- lateralite- immediate- unique- ]

- ACUPUNTURA COMBINADA CON EJERCICIO PARA TRATAR EL ESPOLON DE CALCANEO. ZHANG LIEN JI ET AL. ener qi. 1998,3,60-5 (esp).

Traduction espagnole de: Chinese Acupuncture and Moxibustion, 1997; 12: 731. Réf gera: [69083].

De los 56 casos tratados con esta terapia, 44 se curaron, 7 obtuvieron una eficacia notable, 4 mejoria y 1 no obtuvo resultados, siendo la media de eficacia del 98,21%. En comparacion

con el grupo simple de acupuntura, el de tratamiento obtuvo, en lo que a las curaciones se refiere, una ventaja con claro significado estadístico ( $P < 0.001$ ).

Por tanto, el método de acupuntura combinado con ejercicio en el tratamiento de espolon de calcaneo es francamente bueno, estando relacionado con tres factores: la selección de los puntos según el diagnóstico de los meridianos lejanos, la sensación de propagación de aguja por el ejercicio y la sensación de calor por las agujas combinadas con el ejercicio.

- [42 CASES OF CALCANEUS SPUR TREATED BY ACUPOTOMY AND MOXIBUSTION]. DONG HONGTAO ET AL. acupuncture research. 1999,24(1),74 (chi\*).

Calcaneus spur is a commonly encountered disease in clinic and is a difficult disease to cure. The authors treated 42 cases by acupotomy and moxibustion, compared with 28 cases only treated by acupotomy, and found that the effect treated by acupotomy and moxibustion is better than that only treated by acupotomy, and the former course of treatment was shorter. The report also showed an inverse relationship between the therapeutical effect and the course of disease, the course of disease was longer, the effect treated by acupotomy and moxibustion was better than that treated only by acupotomy.

#### 2.1.2/ à partir du descripteur "plante":

-TRUE ACUPUNCTURE VS SHAM ACUPUNCTURE AND CONVENTIONAL SPORTS MEDICINE THERAPY FOR PLANTAR FASCITIS PAIN : A CONTROLLED,DOUBLE-BLIND STUDY. VRCHOTA KD ET AL. international journal of clinical acupuncture. 1991,2(3), 247-53 (eng).  
Voir traduction espagnole de: Revista Argentina de Acupuntura, 2000; 94: 21-4. Réf gera: [74125].

#### 2.2/ recherche à partir d'ouvrages de référence.

##### 2.2.1/ Acupuncture chinoise de G.Soulie de Morant (2)

qui cite :

- le DA CHENG : douleurs au talon V57 cheng shan, E39 xia ju xu, douleur aigue au talon, ne peut fouler le sol V61 pu shen, douleur au talon, serrement V56 cheng jin.
- le YI XUE RU MEN : douleur talon, serrement V57 cheng shan

##### 2.2.2/ traité de médecine chinoise, Chamfrault (3)

- douleur au talon V56 cheng jin, V57 Cheng shan
- arthrite au talon ou des malléoles V60 kun lun
- deux pieds sans force, douleur au talon V61 pu shen
- talon enflé qui ne peut être posé à terre R2 ran gu

2.2.3/ Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or, de Sun SI Miao (4)  
cite V57 cheng shan, V56 cheng jin et V61 pu shen

#### 2.3/ interrogation d'internet.

Mots clefs utilisés : fasciite plantaire, talalgie

Sites internet interrogés :

<http://doccismef.chu-rouen.fr>

<http://www.med.univ-rennes1.fr>

<http://www.google.fr>

Ressources retenues :

Aide au diagnostic médical : talalgie plantaire commune.

### **3/ Objectifs de formation :**

L'objectif de cette action de formation médicale continue est de mettre en évidence les différentes démarches diagnostiques des participants devant une observation clinique de talagie, et d'en proposer la synthèse.

1. Identifier les signes déterminants d'une observation clinique.
2. Connaître les représentations que s'en font les participants.
3. Mettre en évidence les processus d'élaboration du diagnostic.
4. connaître les points cités dans les textes classiques.
5. connaître les circonstances qui contre-indiquent le traitement acupuncture : syndrome inflammatoire, ostéome du calcanéum.

### **3/ Déroulement de la séquence :**

3.1/ Présentation de la séquence.

Présentation et rôle de l'intervenant : promouvoir la participation active des participants (prise de parole et confrontation des opinions).

3.2/ Présentation des participants.

3.3/ Découverte du cas clinique ; réflexion individuelle.

3.4/ Identification des signes et leurs significations possibles.

Quels sont les éléments qui retiennent votre attention ? Que représentent-ils pour vous ? Quelles informations recherchez-vous ensuite ?

3.5/ Hypothèses diagnostiques évoquées.

Quels arguments sont retenus pour justifier une hypothèse ?

3.6/ Synthèse de la production du groupe.

3.7/ Quel(s) point(s) puncturer ?

### **4/ Le cas clinique :**

Jeannette, 50 ans, consulte pour une douleur du pied droit située sur le bord postérieur du talon. Cette douleur est apparue de façon progressive il y a un mois et demi, lors de son jogging qu'elle pratique deux fois par semaine depuis plusieurs années. Maintenant la douleur se manifeste à chaque appui sur le pied, ce qui provoque une boîterie.

Examen : La palpation du bord postérieur plantaire du talon réveille la douleur. Les mouvements articulaires passifs et actifs de la cheville sont normaux.

Pouls normaux, Langue normale.

Poids : 60 kg, taille : 175 cm.

La prise de sang montre une VS, glycémie et uricémie normales.

La radio du pied est normale.

Habitus : secrétaire administrative, elle partage son appartement avec une amie.

## 5/ Les fondamentaux de la décision ; vocabulaire d'aide à la discussion (1):

### 5.1/ Les échelons de la certitude.

La démarche diagnostique consiste à gravir une échelle vers plus de certitude de l'absence ou présence de pathologie. Au degré de certitude correspond la probabilité de rencontrer l'événement.

certain	99.99%
presque certain	99.9%
Très probable	99%
probable	90%
possible	50%
moins probable	10%
Peu probable	1%
Improbable	0.1%

### 5.2/ caractères des arguments.

La recherche d'arguments permet d'augmenter ou diminuer la probabilité d'une hypothèse.

#### 5.2.1/ force probatoire – force excluante.

Quand un argument augmente la probabilité d'une maladie, il a une force probatoire. Si il la diminue, il a une force excluante.

La force probatoire d'un argument est le rapport entre le pourcentage de malades chez qui l'argument est présent (=vrais positifs) et le pourcentage de personnes saines chez qui l'argument se voit également (=faux positifs). L'épine calcanéenne se retrouvant chez 50% des talalgiques et 16% des non-talalgiques (5), la force probatoire de l'épine calcanéenne est de 50/16 soit 3.12 ce qui en fait un très mauvais argument.

La force excluante se définit comme le rapport entre le pourcentage de malades chez qui l'argument est absent (=faux négatifs), et le pourcentage de personnes saines chez qui l'argument est également absent (=vrais négatifs).

#### 5.2.2/ puissance de l'argument.

Pour confirmer l'hypothèse d'une maladie, un argument est fort si il se retrouve rarement chez quelqu'un qui ne présente pas la maladie : il y a peu de faux positifs, il s'agit d'un argument spécifique de la maladie.

Pour un argument très fréquent dans une maladie, son absence aide à exclure cette maladie. Il s'agit d'un argument fort d'exclusion. C'est un argument sensible : il y a peu de faux négatifs.

#### 5.2.3/ risque à priori.

Le risque à priori se définit comme étant la probabilité pour un patient d'avoir la maladie avant la recherche d'un argument. Un argument positif apporte un gain dans le processus diagnostique, mais ce gain n'aura pas la même valeur si le risque à priori est bas ou élevé. On parle de valeur prédictive positive d'un test, c'est à dire la capacité d'un test positif à prédire la présence de la maladie.

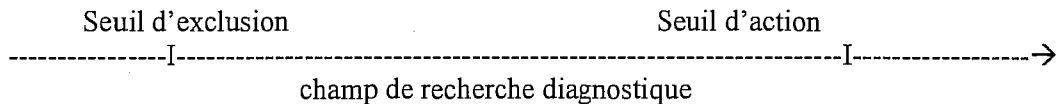
#### 5.2.4/ symétrie et asymétrie.

Lorsqu'un argument est fort pour confirmer une hypothèse, son absence ne permet pas forcément d'exclure l'hypothèse : il n'y a pas symétrie. La majorité des arguments n'ont pas la même force probatoire et excluante.

### 5.3/ seuils dans le processus diagnostique.

La décision médicale s'effectue bien avant d'avoir atteint 100% de certitude ; l'importance de la certitude à atteindre pour garder ou exclure une hypothèse diagnostique varie selon le type de problème, le patient et le médecin.

Le seuil à partir duquel le médecin estime qu'il a assez d'arguments pour agir s'appelle seuil d'action. Lorsque le médecin a suffisamment d'arguments pour exclure un diagnostic, on parlera de seuil d'exclusion. Ces deux seuils délimitent le champ de recherche diagnostique.



Le seuil d'action se déplace sur le graphique en fonction de notre décision d'agir plus ou moins vite. Les facteurs qui interviennent peuvent être liés à la sévérité de la maladie, aux caractéristiques du traitement, à l'expérience du médecin. En agissant vite nous risquons d'avoir plus de faux positifs, c'est à dire mettre en œuvre un traitement qui ne convient pas. Le vice de l'attitude inverse est de laisser la maladie s'aggraver.

Les facteurs similaires se retrouvent pour le seuil d'exclusion. En diminuant le champ de recherche diagnostique, un diagnostic vite exclu génère des faux négatifs.

#### 5.4/ éventail d'hypothèses.

Autour de l'argument principal repéré par le médecin, des hypothèses vont être émises qui constituent l'éventail initial. La recherche d'arguments qui excluent ou confirment les hypothèses évoquées permet de réduire l'éventail initial.

## 6/ Conclusions

Nous sommes rarement confrontés à des tableaux cliniques complets qui rendent certains nos diagnostics. Dans les situations les plus nombreuses, l'expérience nous a fait adopter des stratégies destinées à gérer au mieux cette incertitude. Au fil de l'ancienneté, la démarche médicale devient cohérente et structurée : elle conduit à l'expertise médicale. C'est la faculté de concevoir des stratégies de résolution de problèmes de plus en plus pertinentes.

Le but de cette action de formation est de faire l'inventaire des différents modes de raisonnement issus des participants dans le cadre du traitement des talalgies, afin de proposer l'arbre de décision qui en découle.

Cette formation nécessite une participation active de tous les participants. Le groupe dans son ensemble joue le rôle d'expert : il fonctionne en « groupe de pairs ».

### Annexe :

Pré/post-test :

1/ une talalgie associée à une arthrite nécessite une consultation urgente chez le rhumatologue : vrai faux.

2/ 90% des talalgies présentent un éperon calcanéen : vrai faux

3/ Le point situé sur la ligne unissant V40 wei zhong et le milieu du talon, dans la dépression qui sépare les deux jumeaux (pied en extension), à 8 distances au dessous de wei zhong est le :

- V56 cheng jin
- V57 cheng shan
- V58 fei yang
- Luo di (Point nouveau 16 de Pékin)

4/ le rapport entre le pourcentage de malades chez qui l'argument est présent (=vrais positifs) et le pourcentage de personnes saines chez qui l'argument se voit également (=faux positifs) définit :

- la spécificité vrai- faux
- la sensibilité vrai- faux
- la force probatoire vrai- faux
- la force excluante vrai- faux

### **Bibliographie**

- 1- *Vers une théorie de la logique clinique : un outil pédagogique*, GILLIS A., CHEVALIER P., DEGRYSE J., FERRANT L., PESTIAUX D. Université catholique de Louvain, 2002, tiré à part.
- 2- *Acupuncture chinoise*, G.Soulie de Morant., ed. Maisonneuve, 969-970
- 3- *traité de médecine chinoise*, Chamfrault, Angouleme, 768
- 4- *Prescriptions d'acupuncture valant mille onces d'or*, Sun Si Miao, trad. C.Despeux, ed. Guy Tredaniel, 1987, 279.
- 5- *Fasciite plantaire (talagie)*, T.Daniels, univ. Toronto, mars 2003
- 6- *Guide du bon usage des examens d'imagerie médicale*, société française de radiologie et HAS, 2005
- 7- *conservative therapy for plantar fasciitis : a narrative review of randomized controlled trials* Stuber K., Kristmanson K., J Can Chiropr Assoc 2006, 118- 133

[http://www.has-sante.fr/anaes/Publications.nsf/nPDFFile/AT\\_LFAL-69PHZ6/\\$File/examens\\_imagerie\\_medicale\\_guide.pdf?OpenElement](http://www.has-sante.fr/anaes/Publications.nsf/nPDFFile/AT_LFAL-69PHZ6/$File/examens_imagerie_medicale_guide.pdf?OpenElement)

**GYMNASTIQUE OCCIDENTALE,  
GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE**

**LES PRINCIPES, LES DIFFERENCES**

**Bernard DESOUTTER**

**A.F.E.R.A.**

**25 Avenue Aristide BRIAND**

**34 170 CASTELNAU LE LEZ**

Lors de cet atelier, seront mis en évidence les principes qui constituent ce que nous appelons globalement la « Gymnastique Traditionnelle Chinoise », la différence de conception entre la gymnastique occidentale et la gymnastique chinoise, la place des principes de la médecine chinoise dans la pratique du Qi Gong et du Taiji Quan, les conséquences dans le cadre de la santé d'un point de vue préventif et curatif.

Un rappel historique de l'évolution des conceptions de la gymnastique et du sport en Occident et en Orient nous permet de mieux comprendre comment elles ont pu évoluer à travers les âges.

En effet, dans les deux cas, une place prépondérante a été donnée, dans l'antiquité, à la respiration et à la notion d'harmonisation du corps et de l'esprit. Avant Galien, on a longtemps cru que l'air circulait dans les vaisseaux. Pour les stoïciens, la respiration est la fonction qui relie l'homme à l'esprit cosmique.

Le moyen âge redécouvre les vertus de l'activité physique en lui redonnant la place importante qu'elle eut dans l'antiquité ( Platon, Hippocrate et Galien ). Elle fut même introduite à l'école afin de favoriser un certain développement individuel.

L'occident s'est peu à peu éloigné de ces notions de respiration et d'harmonisation avec l'esprit, en particulier au siècle des lumières, avec les premières formes de l'éducation physique moderne et une vision plus mécaniste du corps . Au XIX<sup>e</sup> siècle, sa médicalisation va l'orienter vers l'aspect préventif et curatif (apparition de la kinésithérapie, de la cinésiologie, de l'orthopédie, de la rééducation, de l'utilisation de l'appareillage).

Les pratiques chinoises, issues des pratiques martiales s'orientent pour leur part vers des techniques plus internes, voire méditatives, intégrant les notions de circulation des souffles et la maîtrise du Shen.

Il faut savoir dès à présent que les principaux mouvements de gymnastique en occident proviennent des observations des techniques corporelles chinoises ramenées par le révérent père Amyot et reprises, en y enlevant les notions de travail interne et de respiration, par le Suédois Per Henrik Ling (1776-1839). Les conceptions de la santé en Orient et en Occident et l'approche des connaissances médicales ont, pour une grande part, contribué à la mise en place des techniques de santé et de prévention des maladies des deux cotés de la planète, mais avec des abords différents.

Par contre dans les deux cas se sont simultanément développés trois aspects de l'activité physique que sont la gymnastique, les sports collectifs et la compétition sportive, ceci dès l'antiquité.

En ce qui concerne la « gymnastique traditionnelle chinoise », il est nécessaire dans un premier temps de différencier la pratique du Qi Gong, basée sur des techniques réellement issues des premiers grands principes tels que la respiration, la circulation des souffles et le rythme Yin-Yang évoqués dans le Su Wen et autres ouvrages anciens, et la pratique du Taiji Quan, beaucoup plus récente dans ce qu'on en connaît actuellement.

On attribue à Zang SanFeng la création du Taiji Quan (1100-1200 environ) et l'apparition des premières écoles de Taiji Quan à Chen Changxing (1644) (école Chen) puis Yang Luchan (1789-1872), disciple de celui-ci (école Yang) . On peut donc discuter d'une mise en place de ces pratiques comme venant du lointain « Empereur Jaune », datées de plus de 4000 ans, restant dans le discret cercle des initiés ou investies des pouvoirs secrets de la connaissance suprême dont nous aurions perdu la trace..

Auparavant, sont évoquées sous la dynastie des Han(206 A.E.C.-220 ), à l'époque des six dynasties (265-589), puis sous la dynastie des Tang (618-906), période à laquelle le terme de Qi Gong apparaît, puis des Song, des



techniques de mouvements exécutés séparément ou des postures qui auraient été transmises à Zhang Sanfeng. On parle ainsi du Qi Gong des cinq animaux, des huit pièces de brocart, des douze postures... et de bien d'autres pratiques abordées au cours des siècles.

Ainsi le taoïsme (*méthodes de concentration plus interne et de méditation*), le bouddhisme (*observation du nombre de respiration, éveil intérieur*) et le confucianisme (*Les techniques énergétiques se développent pour harmoniser le corps et l'esprit de l'individu avec la société selon la Loi du corps*) semblent être à l'origine de méthodes consistant à harmoniser le Cœur (Xin) et l'intention (Zhi) pour nourrir le Qi. Ces méthodes sont essentiellement basées sur la respiration. Elles sont évoquées ici et là dans les textes les plus anciens, médicaux ou non, et extrêmement variées.

La gymnastique Taoïste consiste en une série d'enchaînements qui se font au rythme lent de la respiration et qui ont pour objectif l'harmonisation du corps et le l'esprit, de la surface et de l'interne, mais aussi du haut et du bas, de la droite et de la gauche, même si ces enchaînements permettent de mettre en jeu l'ensemble des chaînes musculaires et des articulations. Cette même gymnastique, réalisée sans se soucier du rythme et de la respiration ne devient alors qu'une méthode d'étirement et de développement musculaire bien loin de sa valeur initiale. C'est cette orientation qui semble avoir été prise par l'occident. La notion d'effort physique, de souffrance du corps, que l'on retrouve dans certaines pratiques et de nombreux sports n'existe pas dans les pratiques chinoises où, au contraire, le mouvement doit être exécuté dans la détente et la douceur. Il suffit de voir les grimaces et la transpiration du coureur de fond au bord de la nationale !!! et la sérénité qui émane du visage apaisé du praticien en gymnastique chinoise.

Du point de vue médical, c'est Sun Simiao (Prescription valant mille onces d'or, VII<sup>e</sup> siècle), qui met en place les principes du Qi Gong médical en l'enrichissant de son expérience de thérapeute renommé. Il rassemble les différentes méthodes de respiration, de circulation de l'énergie et de méditation selon les différents troubles à traiter. Les principes de relation avec les organes, les méridiens, la circulation du Sang oriente la pratique selon les objectifs thérapeutiques souhaités. La pratique s'enrichit des connaissances médicales.

Ainsi nous observons que les formes du Taiji Quan telles qu'elles sont actuellement enseignées ont toutes des relations avec les grands principes de la médecine traditionnelle chinoise, mais qu'elles ne se sont, vraisemblablement, que secondairement enrichies des connaissances médicales de l'époque, comme l'on été auparavant les pratiques du Qi Gong.

Elles sont, de toute façon, toutes issues de techniques de combat qui, perdant de leur utilité, ont insisté sur le travail du Qi. On parlera de techniques martiales internes, par opposition aux techniques externes, telles que la boxe du temple Shaolin, Bodhidharma (Bouddhiste) étant le créateur de ces techniques de combat. (500-600 environ, selon les historiens).

Comme pour l'origine de ce qui a pu être les débuts de l'acupuncture, il existe de nombreuses légendes qui évoquent l'apparition de ces pratiques qui peuvent être issue de l'observation de la nature (combat entre une pie et un serpent) ou venir en rêve, révélées par quelque Empereur mythique à des Grands Maîtres eux aussi légendaire. C'est pourquoi origine et dates d'apparition de chacune de ces méthodes, de ces courants, sont l'objet d'interrogations et de remise en question des historiens et sinologues. Ainsi les dates ne correspondent pas selon les auteurs, d'autres considèrent que l'apparition du Taiji Quan a une origine antérieure à Zang SanFeng et certains Grands Maîtres ont même pu, selon certains textes, vivre plus de deux cent ans.

Nous évoquerons ainsi les deux principes qui sont le travail sur la respiration, la circulation du Qi et le rythme Yin-Yang, puis nous testerons, de façon simple, le sens que l'on peut donner aux notions de souffle interne, d'art martial interne, rappelant les objectifs de ces pratiques par rapport à la gymnastique occidentale telle qu'elle est envisagée actuellement.

Cet atelier ne sera pas un cours d'initiation à la pratique du Taiji Quan, puisqu'il s'agit d'un apprentissage progressif et régulier, mais permettra de connaître sur quelles bases se construit cette pratique, à qui elle peut convenir, ce qu'elle apporte au pratiquant, à l'acupuncteur, aux patients.

En ce qui nous concerne, la pratique du Taiji Quan peut grandement contribuer à une meilleure compréhension de notions que nous évoquons quotidiennement : le Qi, le Jing, le cinabre inférieur (ou Dan Tien), l'Intention, le Shen, l'axe Shaoyin, la relation entre le souffle et le Rein, Du Mai, Ren Mai..., ou même les muscles des méridiens, cette perception personnelle pouvant même modifier notre pratique professionnelle.

**10<sup>ème</sup> Congrès de la FAFORMEC**  
**Liste des partenaires.**

- 1 - **AIIÉ** BP 80024 80120 RUE  
Belgique  
Tel :03 22 29 38
- 2 - **Laboratoires BOIRON**  
20 rue de la Libération  
69110 Sainte-Foy-Lès-Lyon  
Tel :04 72 16 40 68 Fax :04 72 16 41 44
- 3 - **Laboratoires CODIFRA**  
18 Avenue DUTARTRE  
78150 LE CHESNAY  
Tel :01 39 23 89 20 Fax :01 39 43 96 59
- 4 - **Laboratoires DISSOLVUROL**  
Stade Louis II  
1 avenue des Castellans Entrée H  
98000 Monaco  
Tel :00 377 97 77 87 21 Fax :00 377 97 77 87 20
- 5 - **Laboratoire FRANCE 3B Scientific**  
8 rue Jean Monnet  
Z.I. Parc 3  
68870 Bartenheim  
Tel :03 89 70 75 20
- 6 - **Laboratoires JALDES**  
10 , avenue de Poussan  
34770 GIGEAN  
Tel :04 67 78 98 98 Fax :04 67 78 10 87
- 7 - **Laboratoires LABCATAL S.A.**  
7, rue Roger Salengro  
BP 305  
92541 MONTROUGE  
Tel :01 46 54 27 92 Fax :01 46 54 22 21
- 8 - **LABORATOIRE DES GRANIONS.**  
Le Mercator  
7, Rue de l'industrie  
98000 MONACO  
Tel :00 377 92 05 76 30 Fax :00 377 92 05 32 70.
- 9 - **Laboratoires LEHNING.**  
3, rue du Petit Marais  
57640 Sainte-Barbe  
Tel : 03 87 76 72 24 . Fax :03 87 76 72 21.
- 10 - **Laboratoires LERO.**  
65 bd du Maréchal De Lattre de Tassigny  
62150 SURESNES  
Tel : 01 40 99 14 33. Fax :01 45 06 27 64.

- 11 - **Laboratoire LESCUYER**  
ZAC de Belle Aire Nord  
15, Rue Le Corbusier BP 33  
17442 AYTRE  
Tel : 05 46 56 30 48. Fax :05 46 56 71 50.
- 12 - **MARCO POLO DIRECT**  
ZI de Fonlabour  
81012 Albi cedex 9  
Tel : 05 63 47 74 77.
- 13 - **Laboratoires NUTERGIA**  
ZI Les Taillades  
Rue Claude Bernard  
12700 CAPDENAC GARE  
Tel :05 65 64 71 51. Fax : 05 65 80 80 93.
- 14 - **Laboratoires PROMOTHERA**  
MERCK MEDICATION FAMILIALE  
31 Bd du Docteur Cuneo  
BP452 83055 Toulon Cedex  
Tel : 03 80 78 73 82
- 15 - **SEDATELEC.**  
Chemin des Mûriers  
69540 Irigny  
Tel : 04 72 66 33 22 Fax :04 78 50 89 03
- 16 - **Laboratoires WELEDA**  
9, Rue Eugène Jung  
68331 Huningue Cedex  
Tel : 03 89 69 68 00 Fax :03 89 68 69 99.
- 17 - **ACUSHOP**  
75 rue des Wattignies  
75012 Paris  
Tel :0812 12 21 02