

PLANTES MÉDICINALES CHINOISES

Les plus anciens ouvrages chinois consacrés aux plantes médicinales sont imprégnés d'une sorte d'aura mythique. Alors qu'en Chine, la phytothérapie appartient à une longue tradition et revêt une importance cruciale, elle n'en est encore qu'à ses balbutiements en Occident. Étonnant, car elle complète à merveille la médecine classique.

Texte: Jürg Lendenmann

«En Occident, nombreux sont ceux qui considèrent encore la médecine traditionnelle chinoise avec méfiance», explique Christine Dam (www.tcm-dam.ch), thérapeute MTC. La raison en serait que l'acupuncture était déjà bien implantée en Europe au XIX^e siècle, alors que les ouvrages sur la médecine traditionnelle chinoise n'auraient été traduits dans les langues européennes que dans les années 1980. En revanche, dans son pays d'origine, la phytothérapie millénaire jouit d'une estime bien plus grande que l'acupuncture.

Un complément idéal à la médecine classique

«La phytothérapie chinoise s'avère surtout utile pour traiter certains troubles négligés par la médecine occidentale», poursuit Christine Dam. Parmi les personnes qui entrent dans son cabinet, nombreuses sont celles qui souffrent de problèmes digestifs ou cutanés. «Je soigne aussi souvent des patientes atteintes de troubles gynécologiques, tels que règles douloureuses, dysménorrhée et troubles liés à la ménopause, ou des hommes présentant des symptômes d'andropause.» Les allergies, une sensibilité accrue aux infections, les insomnies et autres réactions négatives liées au stress se traitent également très bien avec la MTC.

«Certaines personnes qui viennent me consulter traînent un long passé de souffrances», explique la thérapeute. «Pour elles, la MTC est quasiment le dernier espoir.»

Mais les plus âgés ne sont pas les seuls à pouvoir profiter des bienfaits de la MTC. Les jeunes aussi. «L'une de mes collègues, Nina Zhao-Seiler (www.tongentangpraxis.org), s'est spécialisée avec succès dans le traitement des enfants et des nourrissons.»

Puissants mélanges d'herbes ancestrales

Comment se déroule une consultation de médecine chinoise? Les antécédents du patient sont tout d'abord établis au cours d'un entretien (anamnèse), son état de santé est évalué selon les méthodes de la MTC, ce qui implique notam-



Christine Dam associe les herbes chinoises à l'acupuncture et à des conseils diététiques fondés sur les cinq éléments – bois, feu, terre, métal et eau.

ment un examen de la langue et la prise du pouls. «Selon les résultats, je détermine le mélange d'herbes le plus indiqué en me basant aussi sur les principes du yin et du yang et sur la théorie des cinq éléments», explique Christine Dam. «Souvent, j'opte pour une recette de base éprouvée, que je complète par deux ou trois autres herbes. Ou je crée mon propre mélange constitué de dix à onze herbes différentes. Pour les sélectionner, je tiens surtout compte de leurs propriétés thermiques et de leur goût, et je travaille avec les méridiens. Certaines plantes agissent directement sur un organe déterminé. Je veille donc également à ce que mon mélange n'accroisse pas d'éventuels troubles digestifs, tels que constipa-

tion ou diarrhée. Dans de rares cas, j'associe des plantes médicinales à du matériel animal, par exemple du chàn tuì, la mue de cigale, un puissant antiallergique.»

Méthode moderne et thérapie globale

Autrefois, les patients devaient préparer eux-mêmes leur décoction d'herbes médicinales, imprégnant ainsi durablement leurs maisons de l'odeur de la médecine chinoise. «Aujourd'hui, je prescris des mélanges sous forme de poudre, de comprimés ou de capsules.» Le processus de commande a aussi été simplifié: «Grâce aux interfaces de commande en ligne des fournisseurs, je peux faire mon choix parmi une multitude de

préparations de base et de différentes herbes, créer mes propres compositions et indiquer, par exemple, que le patient ira chercher son mélange à la pharmacie. La recette est enregistrée et peut être recommandée ultérieurement.»

Christine Dam associe très souvent la phytothérapie à l'acupuncture et aux conseils diététiques fondés sur les «cinq éléments» – bois, feu, terre, métal et eau. «Chez les enfants, le changement de régime alimentaire produit généralement de très bons résultats. Ce n'est pas sans raison que les Chinois cuisent tous leurs aliments: la cuisson est en quelque sorte une prédigestion permettant à l'organisme de mieux assimiler la nourriture. Selon la MTC, près de 70 pour cent de notre énergie devrait provenir de notre alimentation.» Les 30 pour cent restants nous seraient apportés par la respiration, ce qui explique pourquoi le tàijí et le qìgōng sont souvent pratiqués pour stimuler l'énergie. //

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE: TROIS ÉTAPES CLÉS

Huangdi Neijing, le «Classique interne de l'Empereur jaune», est la bible de la médecine chinoise. Rédigé vers 2500 av. J.-C., il divise les remèdes médicinaux en quatre catégories: les souverains, ministres, assistants et messagers. Shennong (env. 200 av. J.-C.) utilise une classification similaire dans son Ben Cao Jing: les remèdes souverains (effet harmonisant, bénéfique pour la longévité), les ministres (soutiennent l'équilibre physiologique intérieur et aident à vaincre les maladies en stabilisant les défenses immunitaires) et les assistants (luttent directement au sein de l'organisme contre les facteurs responsables des maladies). Le Bencao Gangmu (classification des racines et des herbes) de Li Shizhen (1518 –1593) est une œuvre monumentale: rédigé durant 30 ans, il contient les descriptions de 1892 substances médicinales (végétales, animales et minérales), ainsi que des milliers de recettes.

Source: Ernst Paulus, Ding Yu-he: «Handbuch der traditionellen chinesischen Heilpflanzen». 1987.