

# Douceur de la médecine tibétaine

**En Occident, la médecine traditionnelle tibétaine (MTT) fait peu d'adeptes. Ce n'est pas simplement par manque de reconnaissance officielle : trop peu d'établissements enseignent le savoir fondé issu de la MTT. Pour y remédier, il faut des médecins tels que Dönckie Emchi et plus de tolérance et de coopération de la part de la médecine classique.**

Jürg Lendenmann

A la question de savoir si la médecine traditionnelle tibétaine (MTT) est tendance, le médecin tibétain Dönckie Emchi répond : « Fort heureusement, elle n'a pas été exagérément propagée et n'est donc pas encore exposée aux abus, comme la médecine ayurvédique, reléguée à la case wellness ». Habitant actuellement à Vienne, elle ne se connaît qu'un seul collègue complètement formé en Suisse. Tous deux ne travaillent que très peu : « En raison du cadre légal, les médecins tibétains ne peuvent pas mettre à profit toute l'étendue de leurs connaissances – ou seulement dans des domaines très restrictifs, comme la diététique ».

Photo : Dönckie Emchi



## Du plus fin au plus grossier

Sur quels principes se fonde la MTT ? Emchi : « D'une part sur le principe de cause à effet – une base spirituelle de la philosophie bouddhiste intégrée à notre médecine. Et d'autre part sur la théorie des trois humeurs, lhung (vent), tripa (bile) et bedken (flegme) ou des cinq éléments. Cette approche holistique s'étend à tout le système et se retrouve directement dans le diagnostic et le traitement ».

Comment se présentent le diagnostic et le traitement ? « Les bases du diagnostic sont la typologie, le diagnostic du pouls et de l'urine, ainsi que l'anamnèse. En termes de thérapie, nous distinguons quatre grands axes : nutrition, comportement (intellectuel, social, physique), médicaments et applications extérieures (massage, moxa, saignée, etc.). Nous progressons du plus fin au plus grossier et commençons donc par la nourriture et le comportement ».

## Plus nombreux, plus doux

Quel est l'avantage des mélanges multi-composants qu'emploie la MTT ? « L'usage de remèdes tibétains contre les maladies chroniques et les souffrances psychiques est le plus connu en Occident. Les mélanges multi-composants font de la MTT une médecine douce au sens où les effets secondaires sont réduits en raison de la faible proportion de principes actifs de chaque composant ».

La MTT est une médecine empirique âgée de plusieurs millénaires et qui a fait ses preuves sur l'être humain, souligne ce médecin engagé. Tou-

tefois, la philosophie sur laquelle reposent les mélanges de plantes ne peut être appliquée telle quelle à la représentation occidentale du monde scientifique. « Si l'on testait les principes actifs de la médecine tibétaine au sens occidental (in vitro), le plus judicieux serait de tester le mélange d'une manière globale en partant d'un point de vue global – et non pas de le diviser en ses divers composants, car cela dénature le système et augmente donc les « effets secondaires » au sens occidental. »

## Tolérance : la voie de l'unité

Refuser de reconnaître la médecine tibétaine par méconnaissance de ses bases complexes peut aboutir à des dérives dangereuses : « Les gens

cherchent ce dont ils ont besoin dans le « coin ésotérique » ou sur Internet, sur lesquels les caisses de maladie et les autorités de contrôle des produits thérapeutiques n'ont quasiment aucun droit de regard ».

Emchi est convaincue que : « La MTT pourrait grandement enrichir et compléter la médecine occidentale, au travers, par exemple, des connaissances complexes de la pharmacologie tibétaine et des traitements externes comme la saignée, l'application de ventouses, etc. Ces derniers étaient autrefois très pratiqués en Occident, mais ont aujourd'hui presque disparu alors qu'ils ont pu être préservés jusqu'à nos jours dans leur forme initiale complexe au Tibet. »



Photo : mise à disposition

Dönckie Emchi, Dr en médecine tibétaine

« Je trouverais merveilleux que les médecines occidentale et tibétaine puissent s'allier grâce à une plus grande tolérance »

Dönckie Emchi est née en 1960 à Tingri (Tibet) dans une famille de médecins en exercice depuis huit générations. Fuite en Inde. En Suisse depuis 1969 ; formation d'assistante médico-technique. Années de pratique dans des cabinets médicaux et hôpitaux. Six ans d'études à l'école supérieure de médecine traditionnelle tibétaine de Lhassa, Tibet.

Depuis 1997, le Dr Emchi exerce en tant que libérale en Autriche et en Suisse. Elle encadre actuellement le projet universitaire de Hüttenberg (A), qui permet au personnel médical des cabinets et pharmacies de se former à la médecine tibétaine.

Contact : [www.tibet-medizin.ch](http://www.tibet-medizin.ch)