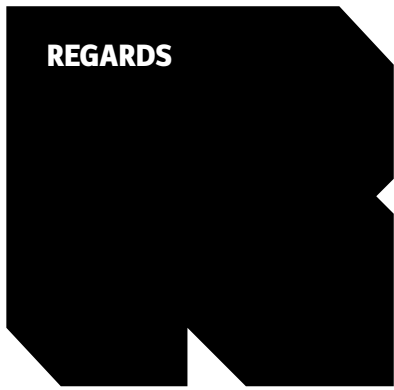


MÉDECINE CHINOISE

C'est pas sorcier !

Raymond Klein



Qu'est-ce que la médecine chinoise ? Des aiguilles et des herbes utilisées selon des codes inintelligibles ? Une approche pragmatique permet de dissiper les malentendus et d'utiliser plus sereinement ce type de médecine alternative.

« Assepiline », c'est ce qu'il faut demander dans une pharmacie chinoise quand on est grippé et qu'on a besoin d'aspirine. Pour des médicaments plus sophistiqués, un dictionnaire ou une recherche en ligne permettent souvent de trouver la traduction et d'obtenir le médicament - car en Chine, médecine occidentale et médecine traditionnelle coexistent. Par contre, dans nos pays, et plus particulièrement au Luxembourg, la médecine traditionnelle chinoise, souvent abrégée à l'anglaise en TCM, fait figure de pratique exotique.

« Je pense que les deux sont compatibles », dit Anne-Marie, une élève du cours de chinois à l'Institut des langues. Cela fait sept ans qu'elle s'intéresse à la Chine, utilise des médicaments chinois, apprend la langue, pratique le tai-chi-chuan. Anne-Marie recommande la TCM contre les petits bobos, grippe ou indigestion, et contre des problèmes chroniques comme l'asthme. « Mais je n'ai pas tourné le dos à la médecine classique, surtout dans

l'éventualité d'une maladie grave », précise-t-elle.

Pratiquer pour étudier

La pharmacologie, surtout à base de plantes, n'est qu'une partie de la TCM. En 2010 l'Unesco a inscrit au « patrimoine culturel immatériel de l'humanité » l'acupuncture et la moxibustion, cette dernière technique consistant à agir sur les points d'acupuncture par une chaleur intense. D'autres pratiques sont également considérées comme faisant partie intégrante de la TCM : les massages, le « qi gong », une gymnastique respiratoire, et jusqu'à la manière de se nourrir. Décidément, la réputation d'holisme - d'ésotérisme, diraient les critiques - de la médecine chinoise est justifiée.

Quant aux méthodes de diagnostic, elles surprennent également : passe encore qu'on palpe le malade et qu'on prenne son pouls, mais que peut-on voir en examinant sa langue ? « C'est une méthode très efficace, les langues des gens sont très différentes, et leur état donne de nombreux indices sur l'état de santé », assure Xavier, qui étudie la médecine chinoise. Il a suivi une formation universitaire à Pékin et est très connu dans la petite communauté des Luxembourgeois de la capitale chinoise. Depuis deux



La pharmacologie chinoise, une tradition compatible avec la science moderne ?



PHOTO : ZAHAL / STOCKXCHING

ans, il suit aussi des médecins pratiquants : « la meilleure manière pour apprendre », estime-t-il.

En Chine, les grandes pharmacies sont spectaculaires à visiter, avec leurs ingrédients bizarres entassés, et certains précieusement gardés à l'abri dans des vitrines. Mais quand il s'agit de se procurer des médicaments, Xavier préfère la simplicité et la sécurité : « Je ne fais pas moi-même les préparations à base de plantes, je les commande aux Etats-Unis sous forme de pilules ou de poudre, et il y a des contrôles stricts de la qualité. » Qu'en est-il des ingrédients d'origine animale, dénoncés par les défenseurs des animaux ? Selon Xavier, « pour une grande partie, il s'agit de superstition, et le reste peut être substitué par d'autres substances ». « Je n'utiliserais jamais des substances comme la bile d'ours », ajoute-t-il.

Contre les mythes

Superstition, magie, spiritualité, est-ce cela la médecine chinoise ? Anne-Marie ne le voit pas ainsi : « C'est un système de thérapie médicale. Mais la vision de la santé est plus holiste, on ne se contente pas de combattre les symptômes de la maladie. » Pour elle, la notion d'énergie, centrale dans les théories de la TCM, est une approche ancienne des choses au

sein du corps humain qu'on n'arrive pas à saisir et à mesurer.

Xavier insiste aussi sur la différence avec, par exemple, le yoga, où il y a une dimension religieuse. « La relaxation par le qi gong ne sert pas à atteindre le nirvana, mais à maintenir la santé. » Il se méfie même des théories sur les flux d'énergie corporelle, passant par des méridiens sur lesquels on place les aiguilles d'acupuncture. « A l'université, j'avais l'impression qu'on cultivait les mythes autour de la TCM, qu'on essayait de la vendre aux Occidentaux plutôt que de l'approfondir par la recherche. »

Quand il est tombé sur des théoriciens qui cherchent à donner des explications physiologiques aux méthodes de thérapie, il a retrouvé son enthousiasme pour la médecine chinoise. Xavier a d'abord rencontré Richard Tan, expert taiwanais de l'acupuncture, et des théoriciens américains comme Chris Kresser. Ce dernier explique sur son site que la tradition chinoise, et notamment l'acupuncture, a été dénaturée et a fini par apparaître comme quelque chose de mystique. Pour Kresser, les aiguilles, posées en des endroits où se concentrent des faisceaux nerveux, agissent comme une stimulation. De cette manière, elles activent la circulation sanguine, déclenchent des mécanismes d'autoguérison et pro-

voquent la libération de certains neurotransmetteurs dans le système nerveux. Ces mécanismes biochimiques permettent d'expliquer, sans recours à de mystérieux flux d'énergie, l'efficacité de l'acupuncture dans des domaines comme le traitement de la douleur.

La TCM au Luxembourg

Notons qu'un programme allemand de tests cliniques a montré que l'acupuncture était plus efficace que la prise d'analgésiques. Cependant, ce résultat a été obtenu avec des acupunctures sur les points traditionnels, mais aussi avec des simulacres d'acupuncture, en plaçant les aiguilles sur d'autres points. Cela pourrait indiquer qu'elle agit par effet placebo... ou donner raison aux théories « révisionnistes » d'experts comme Kresser.

En complément de ses stages pratiques, Xavier suit depuis deux ans l'enseignement en ligne du professeur Robert Doane, qui gère une grande clinique d'acupuncture aux Etats-Unis. Il a collaboré à l'organisation d'un séminaire de Doane en Europe, qui aura lieu à Bisdorff au Luxembourg, du 23 au 25 novembre. La plupart des conférences s'adressent à des médecins pratiquants, mais une introduction à la médecine chinoise, le samedi matin, est destinée au grand public. Pour

Xavier, c'est l'occasion de mieux faire connaître cette autre approche de la médecine chinoise.

L'association Medchine, qui défend la cause de la TCM au Luxembourg, a transmis l'invitation à ses membres. « J'ai rencontré la présidente, Yvonne Lau, à Hongkong, et elle était très intéressée », raconte Xavier. Il se réjouit également de l'écho du côté de plusieurs écoles de yoga luxembourgeoises. Il est vrai qu'au grand-duché, la TCM comme d'autres médecines « alternatives » est plutôt considérée avec méfiance par l'establishment médical. Dans d'autres pays, des pratiques comme l'acupuncture sont reconnues et remboursées par les assurances santé. Accessoirement, cette reconnaissance implique un contrôle et favorise donc le sérieux, tandis que les pratiques laissées en marge sont exposées aux agissements des profiteurs et des arnaqueurs. Xavier espère que ce séminaire permettra de lancer au Luxembourg la discussion sur le sérieux de la TCM et regrette qu'on soit en retard : « ... il y a tant de maladies qu'on peut traiter plus simplement et plus efficacement de cette manière ! »

www.chriskresser.com/acupuncture
www.doane.eu