PREAMBULE

Bienvenue sur le site de Daniel Blanc, Praticien en Médecine Chinoise

Je peux vous aider à (re)prendre soin de votre santé et de votre bien-être par un bon accueil, de la bienveillance, de l’écoute, de l’empathie sans aucun jugement

(« Se soigner, c'est s'écouter » Dr Daniel Ballesteros)

PRESENTATION DE LA MTC

Qu’est-ce que la MTC sur le plan philosophique ?

L’homme n’est pas fait de matière, l’homme est fait de souffle, d’énergie, le Qi (prononcé « t’chi »), lequel circule dans un réseau de douze méridiens (*douze mois de l’année, douze cours d’eau en Chine*) associés aux organes *Zang* et aux entrailles ou viscères *Fu*.

Le concept de YIN-YANG lié dans un sens premier à des phénomènes naturels : l’adret 🡒 versant sud, côté ensoleillé de la colline et l’ubac 🡒 versant nord, côté ombragé de la colline représente finalement le double aspect du souffle Qi qui passe par différentes phases.

Ce processus de transformation correspond à la théorie des 5 éléments, modalités ou mouvements Wù Xing (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) et représente une déclinaison du Yin-Yang et une classification des phénomènes de la vie et de la nature. Nous sommes là en mode analogique par ressemblance, similitude, symbolisme… où tout est interconnecté.

Les Chinois mettent l’homme au cœur du système et le placent entre Ciel et Terre, il est le produit de l’interaction des Energies mêlées du Ciel et de la Terre.

L’homme devra donc s’adapter à la saison, au climat, aux données de la vie…

Et sur le plan pathologique ?

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) a une vision holistique en lien avec la nature et qui prend en compte la totalité de l’être humain dans toutes ses dimensions, alors que la médecine occidentale a une approche allopathique du corps humain.

La pratique thérapeutique en médecine chinoise s'appuie ainsi sur un ensemble de techniques issues de la MTC et qui sont mises en œuvre en fonction de la situation particulière de chaque personne.

Cette pratique vise à rééquilibrer de façon globale le corps et l’esprit. La maladie apparaît lorsque cet équilibre énergétique basé sur l’énergie vitale (le Qi) s’interrompt, soit par un dérèglement interne (les émotions souvent), soit par une atteinte externe (froid, chaleur, humidité, vent, sécheresse…).

Le but de toutes ces techniques également préventives est simple : ne pas tomber malade et vivre le plus longtemps possible en bonne santé et, si c’est le cas, restaurer les facultés d’autoguérison du corps pour permettre un retour à l’harmonie.

QUI SUIS-JE ?

Mieux faire connaissance…

En effet, lorsque l’on crée un site internet de santé et bien-être, il semble normal de se présenter à ses futurs patients…

Qui et que suis-je donc ?

Pourquoi et comment en être arrivé à emprunter cette voie dans le domaine de la santé et du bien-être et en totale opposition avec ce que j’ai fait auparavant ?

Rien dans ma carrière professionnelle ne pouvait laisser le présager. Retraité de la Fonction publique territoriale, j’ai exercé dans des communes en qualité de responsable ou directeur administratif dans les secteurs sociaux et socio-éducatifs.

En 2010, je m’inscris sur Albertville à un cours de Qi Gong, terme générique pour définir l'ensemble des techniques du corps et de l'esprit pour l'entretien de la santé, la prévention des maladies, le ralentissement de la vieillesse… Le Qi Gong est l'équivalent chinois du Yoga indien (qui ne m’a guère convenu à une certaine époque) et se place aussi dans une culture traditionnelle de plusieurs millénaires. On traduit généralement “Qi Gong” par “le travail du Qi”, ou le "travail du souffle (énergie) vital".

Je n’ai pas conscience alors que le Qi Gong et son côté prévention santé va m’amener à la Médecine Chinoise dont il est un des piliers. Un chemin de vie, mon chemin certainement, s’ouvre à moi peu à peu et c’est par curiosité, à la faveur d’une opportunité, d’un pari aussi avec un ami du cours de Qi Gong que je m’engage dans l’aventure de l’apprentissage de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), un véritable challenge, auprès de mon professeur de Qi Gong et animateur-professeur d’une école de MTC, en la personne de Jean-Michel GUY, ostéopathe et praticien en énergétique chinoise.

Cinq années et longues années d’apprentissage de 2014 à 2019, un changement de paradigme complet lorsque l’on est et vit en occident avec sa propre philosophie, culture et médecine allopathique.

Le monde oriental et chinois en l’occurrence s’ouvre à moi et est tout autre. La médecine chinoise est une médecine traditionnelle millénaire avec une approche holistique de la santé qui envisage l’individu dans sa globalité en prenant en compte à la fois la dimension physique, émotionnelle, mentale, spirituelle, environnementale, socioculturelle, elle tente d’établir un équilibre harmonieux entre le corps et l’esprit. Elle accorde donc une grande considération à l’hygiène de vie, à l’alimentation ainsi qu’à la stabilité émotionnelle des individus.

Ce concept de la santé, cette forme de thérapie ne se limite pas à soigner les symptômes du mal, mais à chercher les réelles causes du trouble. Cette découverte de la Médecine Traditionnelle Chinoise curative mais aussi (et surtout) préventive m’attire et me séduit. C’est vraiment avec passion que je vais au bout de ce cursus de formation, complété par deux ans d’Etude du Corps Humain (physiologie, anatomie, pathologies) en 2019 et 2020 à l’EMCQG-CHENG XIN Ecole de Médecine Chinoise & Qi Gong de Sevrier, ainsi que par divers autres stages et formation.

J’ai un peu exercé à mon domicile, mais pas dans des conditions idéales tant pour moi que pour les patients surtout. La pandémie de Covid-19 a plus que compliqué les choses et j’ai même arrêté toute consultation.

« La Ronde du Bio » et son Espace Bien-Être m’a donc loué un local courant 2021 dans de bonnes et meilleures conditions d’accueil et de travail, je l’en remercie.

PRATIQUES

**Acupuncture**

L'acupuncture est un des outils principaux avec la pharmacopée de la médecine traditionnelle chinoise.

Il s'agit d'une technique thérapeutique qui, selon les cas, peut avoir une visée préventive ou curative. Elle aide à harmoniser le terrain et à retrouver un équilibre énergétique. Cette technique est née il y a des millénaires.

Le principe de l’acupuncture consiste en une stimulation par aiguilles de zones et points précis de l’épiderme (points d’acupuncture) sur le trajet des méridiens. Les aiguilles sont des aiguilles à usage unique, et stérilisées, écartant ainsi tout risque de contamination.

Le traitement par acupuncture permet alors au patient en une ou plusieurs séances de recouvrer la bonne forme. La fréquence des séances est variable selon l'âge et si les dérèglements énergétiques sont chroniques ou aigus : plus le problème sera présent depuis longtemps, plus il faudra espacer les séances et prendre du temps.

Dans cette pratique, il n’y a pas de contre-indications particulières. Toutefois dans les cas d’épuisement, il n’y aura pas de puncture.

*Également appelée digitoponcture ou digitopression, l’acupression est possible pour les personnes qui le souhaitent ! Cette méthode repose sur le même principe que l’acupuncture. Ici, c’est la pression des doigts qui est utilisée à la place des aiguilles.*

**Ventouses**

Il s’agit d’une méthode dans laquelle un petit récipient en forme de cloche est appliqué sur la peau pour causer une congestion locale en créant une dépression par ignition à l’intérieur du récipient. La cloche peut être faite de plusieurs matières : verre, plastique, bambou, silicone.

L’utilisation des ventouses permet de réchauffer et de dégager les méridiens, de disperser l'humidité-froid, d’activer le Qi et le Xue (Sang), de réduire l'enflure et d’arrêter la douleur.

Elle est indiquée pour :

* Le syndrome Bi du type vent-humidité (*douleurs rhumatismales*)
* Les dorsalgies, lombalgies
* Les troubles gastro-intestinaux : gastralgie, diarrhées, vomissements…
* Les affections pulmonaires : toux, asthme…

Les ventouses vont aider à éliminer les Energies perverses (XIE QI) en renforçant l'Energie correcte (ZHENG QI).

Contre-indications :

Lésions cutanées et ulcérations – Œdème – Fièvre élevée accompagnée de convulsions – Grossesse (sur l'abdomen et la région lombaire) – Zones parcourues par de grosses artères – Peau mince et relâchée (personnes âgées) – Maigreur…

**Moxibustion**

La moxibustion est une méthode thérapeutique qui consiste à utiliser un matériau combustible (*armoise*) pour le brûler sur des points du corps, directement ou indirectement, afin de remédier à un état pathologique.

Elle consiste à réchauffer les méridiens et disperser le froid, à disperser la douleur, à restaurer la libre circulation du Qi et du Sang, à renforcer le Yang Qi (principe de vie), en bref à prévenir la maladie et à maintenir la santé.

La moxibustion traite essentiellement les maladies chroniques de type Xu (Vide). Elle convient davantage pour traiter les désordres chroniques et les déficiences de Yang Qi : douleurs abdominales, ménorragie, énurésie, œdème, impuissance, prolapsus, apoplexie, choc, transpirations incessantes…

Les propriétés de l'armoise sont : amer, chaud, épicé. Elle est donc de nature Yang et elle a la propriété de renforcer le YANG QI, de régulariser le QI et le Sang (Xue) en pénétrant dans les méridiens et de chasser l'humidité.

Contre-indications :

* Sur les zones vulnérables et méridiens superficiels : visage, proximité des gros vaisseaux, pénis, vulve, bouche…
* En cas de grossesse (région abdominale et sacro-lombaire), de menstruations
* En cas de palpitations, pouls rapide, fièvre élevée, tremblements, insuffisance des JIN YE (liquides organiques)
* Dans les états aigus ou d'excitations des différents systèmes : faim extrême, soif extrême, après les repas, après absorption d'alcool ou de stimulants, après une émotion violente…

**Massage Tui Na**

Le massage Tui Na est un massage thérapeutique. Tui signifie « pousser » et Na, « saisir ».

Le massage Tui Na est, avec l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise et les exercices énergétiques (Qi Gong et Tai-Chi), l’une des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC).

A la place de l’aiguille d’acupuncture, c’est la main « outil » essentiel du praticien qui intervient dans cette pratique, voire le coude et l’avant-bras. Le masseur dispose d’une trentaine de techniques, lui permettant de les adapter à la pathologie, à l’anatomie de la personne et à la zone à traiter.

Les bienfaits : le massage traditionnel chinois agit à de multiples niveaux,

* Il redynamise l’ensemble du corps et stimule les défenses immunitaires de l’organisme
* Il soulage des maux tels que la migraine, les problèmes digestifs, le rhume
* Il soulage les affections musculo squelettiques comme les douleurs articulaires, musculaires et tendineuses
* Il aide à réduire les états d’anxiété et le stress.

Contre-indications :

Comme beaucoup d’autres formes de massage, le massage Tui Na est déconseillé en cas de blessures, de fièvre, d'une infection ou de la présence d’ecchymoses sur le corps.

A noter que j’ai suivi une formation en 2018 de massage chinois de la tête et du visage à l’Institut Lu Dong Ming à Paris. Ce massage a pour effet de relaxer les tensions du visage, d'améliorer la circulation sanguine, de raviver l'éclat du visage, d'atténuer les rides et de soulager les maux liés à la sphère Orl et la tête.

**Diététique chinoise**

« Que ton aliment soit ton premier médicament » Hippocrate, IVème siècle avant J.-C., était déjà conscient de l’importance d’une alimentation saine pour l’organisme.

De quoi parle-t-on ?

On parle en l’occurrence d’alimentation bien sûr et de la manière de se nourrir pour conserver la santé et prévenir la maladie, voire de traiter la maladie par les aliments.

Les grandes notions de la diététique chinoise

* En premier lieu la nature énergétique des aliments est définie en lien avec le Qi, soit le Froid, la Chaleur, la Tiédeur et la Fraîcheur. Mais aussi la nature Neutre, aliments ni froids, ni chauds.

A titre d’exemple : les aliments froids et frais clarifient la chaleur, les aliments chauds et tièdes dispersent le froid…

* Ensuite, en lien avec les 5 éléments, les aliments sont classés notamment selon leur couleur et leur Saveur.

Les cinq Saveurs comprennent la Saveur piquante, la Saveur acide, la Saveur amère, la Saveur douce et la Saveur salée, chacune de ces saveurs ayant un effet de *tonification* ou de *dispersion*.

Chaque saveur correspond à un mouvement du Souffle, du Qi : par exemple, la Saveur piquante correspond au Souffle du Métal, à l’Automne, au Poumon, au Gros Intestin, à la peau, à la tristesse, à la couleur blanche…

Enfin la notion de tropisme, c’est-à-dire pour être court les effets des aliments sur les méridien et organe destinataires : si l’on reprend l’exemple de la Saveur piquante, le Piquant entre d’abord dans le Poumon et ainsi de suite.

Un autre principe et pas des moindres est que nous devons adapter notre alimentation à la saison en suivant les fluctuations du Qi qu’on respire (plus chaud, plus froid, plus humide ou plus sec) et en fonction des produits de récolte de chaque saison, qui ont un Qi et une Saveur propres.

Pour finir, il est dit que la Saveur nourrit l’organe et qu’en excès, elle le blesse.

Au cabinet, je conseille à mes patients de trouver la voie du juste milieu, la voie de l’équilibre et de l’harmonie dans la manière de s’alimenter, ce qui est également applicable à d’autres domaines de la vie. C’est souvent juste une question de bon sens !

Le praticien dans son cabinet a non seulement une action thérapeutique, mais aussi une action pédagogique …

**Pharmacopée chinoise**

La pharmacopée chinoise est un des outils principaux avec l’acupuncture de la médecine traditionnelle chinoise. Elle est certainement la branche de la MTC la plus importante et la plus utilisée en Chine.

Elle comprend des substances provenant des différents règnes de la nature : végétal, minéral, animal et fongique. C’est surtout celles provenant du monde végétal, les plantes médicinales, qui sont utilisées.

Comme pour l'herboristerie occidentale, les parties utilisées sont les feuilles, les fleurs, l'écorce, les racines et les graines.

Les principes fondamentaux de la pharmacopée chinoise sont quasiment les mêmes que ceux de la diététique chinoise en termes de nature de la plante, sa saveur, son tropisme…

Au niveau pathologique, la pharmacopée vise surtout à traiter les Vides, c’est-à-dire un manque d’énergie général ou un manque d’énergie d’un organe en particulier.

Lors de mes consultations et n’ayant pas de ce point de vue de formation complète en la matière, je n’ai recours à la pharmacopée chinoise seulement qu’à titre d’accompagnement à un traitement et pour le renforcer et ce, bien entendu avec l’accord du patient. Les produits proposés sont issus de la pharmacopée chinoise présentés en gélules sous forme de compléments alimentaires.

*Dans toutes ces pratiques, on n’a jamais fini d’apprendre et se confronter à l’expérience du terrain est nécessaire et très formateur.*