

# MÉDECINES EXTRAORDINAIRES

N°42 | JANV. 2022

CHINOISE,  
AYURVÉDIQUE,  
ÉNERGÉTIQUE :  
L'AUTRE MONDE  
DE LA GUÉRISON

## Adieu rhume et grippe ! Vos 2 protocoles chinois pour chasser les virus cet hiver

par Laurent Turlin

*En médecine chinoise, l'hiver est la saison de la restauration du Rein. Lorsque les points d'acupression ciblent cet organe de l'immunité, ils peuvent vous aider à lutter efficacement contre les virus. Découvrez 2 protocoles de médecine chinoise pour passer cet hiver à l'abri du rhume et de la grippe !*

**D**ans le *Nei Jing* (bible de la médecine chinoise), il est écrit que «*les sages de l'Antiquité ne traitaient pas ceux qui étaient déjà malades, mais ceux qui n'étaient pas malades*». En effet, «*lorsqu'une maladie a déjà éclaté et n'est pas traitée, ne serait-ce pas aussi tard que d'attendre la soif avant de creuser un puits, ou d'attendre d'aller au combat avant de fabriquer des armes ?*» Dans cet article, voyons comment nous préparer à accueillir l'hiver par des pratiques aussi bien préventives que curatives. Après l'été et l'automne, il est d'usage de renforcer son terrain pour éviter les déséquilibres de la saison froide !

### Règle n°1 : (ré)adaptez-vous aux saisons

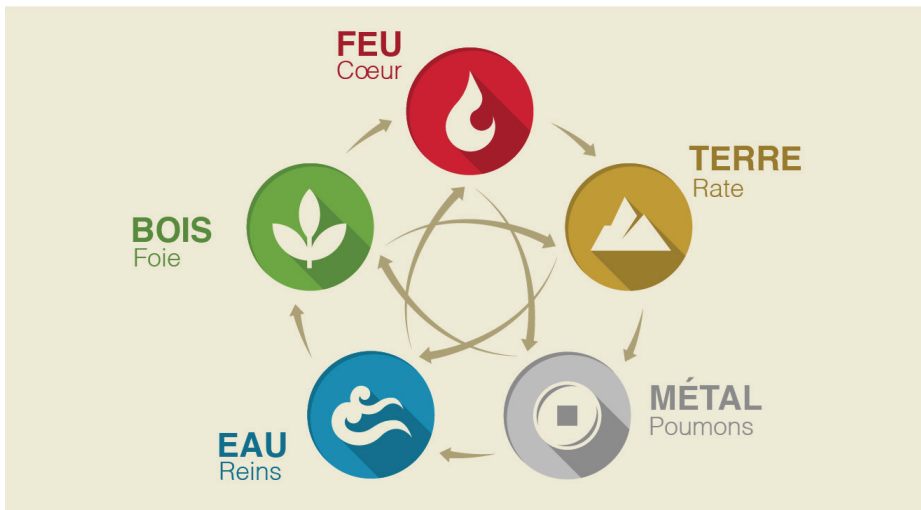
Les changements saisonniers ont un impact sur notre corps et notre santé. Pour certains organismes, cela peut

être délicat. Selon la médecine chinoise, vieille de plusieurs millénaires, le monde est une réalité harmonieuse et holistique où tous les êtres vivants sont vus en relation avec le milieu qui les entoure. Nous faisons partie de cette réalité globale et nous devrions nous inspirer de la nature.

Les saisons sont en relation avec nos organes. Ainsi, l'un des moyens les plus efficaces pour rester en bonne santé est d'épouser une vie en harmonie avec le rythme des saisons. Cela peut se faire par des automassages, de l'acupression, de la moxibustion, une alimentation adéquate ainsi que par l'adaptation de notre mode de vie en fonction du climat. À mesure que les saisons et la météorologie changent, nos habitudes de travail, le choix de nos vêtements et nos heures de sommeil devraient donc s'adapter aux nouvelles énergies présentes. Accueillir chaque nouvelle saison, cela se prépare !

### SOMMAIRE

- 01 Adieu rhume et grippe !  
Vos 2 protocoles chinois pour chasser les virus cet hiver
- 08 *Dosha vata* : 5 secrets millénaires pour en finir avec les insomnies et la constipation
- 13 Comment digérez-vous vos émotions ? 5 mantras bons pour le ventre
- 18 Phytothérapie anti-âge : 8 élixirs de jeunesse pour accéder à la longévité
- 22 Ma sorcière bien-aimée : pourquoi les sorcières ont le vent en poupe ?
- 25 Quand l'âme oublie pour protéger le corps (Stéphane Allix raconte)
- 29 Cette pierre de Turquie adoucit vos paroles et soulage vos angines
- 31 À lire



## Pas 4 mais 5 saisons pour la médecine chinoise

La médecine chinoise subdivise tout ce qui existe en deux grandes forces indispensables et complémentaires : le yin et le yang. Le soleil est yang par sa luminosité, sa chaleur et son dynamisme, tandis que la Terre est yin par son énergie plus froide, nourricière, matérielle et stabilisante.

Conjointement, les organes du corps humain suivent des marées énergétiques au cours des différentes périodes de l'année. En Occident, nous avons coutume de considérer qu'il y a 4 saisons, qui correspondent au cycle annuel. En médecine chinoise, on ajoute une 5<sup>e</sup> saison, que l'on appelle populairement «l'été indien» ou encore «le long été». La 5<sup>e</sup> saison se répète en 4 périodes d'environ 15 jours, réparties entre les 4 saisons. Ainsi, une saison chinoise dure 2 mois et demi pour un total de 12 mois. Le printemps chinois débute le 4 février, c'est la nouvelle année chinoise. De ce fait, on considère également qu'il y a 5 climats correspondant au cycle des 5 saisons.

Voyons brièvement les relations entre les saisons, les organes et leurs fonctions :

- **le Bois**, saison du printemps, mouvement du Foie et de la Vésicule Biliaire, symbolise la croissance, le développement, la propulsion et la flexibilité ;
- **le Feu**, saison de l'été, mouvement du Cœur et de l'Intestin Grêle,

évoque le réchauffement, l'ascension, la brillance et la luminosité ;

- **la Terre**, intersaison, mouvement de la Rate-Pancréas et de l'Estomac, symbolise la maturation (elle reçoit, engendre, transforme et draine) ;
- **le Métal**, saison de l'automne, mouvement du Poumon et du Gros Intestin, représente le ralentissement, le durcissement (il intériorise, change de forme et épure) ;
- **l'Eau**, saison de l'hiver, mouvement du Rein et de la Vessie, symbolise le froid, la mise en réserve, le repos et la régénération.

Chaque mouvement engendre le suivant dans un ordre défini : le Bois produit le Feu, le Feu engendre la Terre, la Terre engendre le Métal, qui engendre à son tour l'Eau, qui elle-même va engendrer le Bois. Ce cycle se reproduit perpétuellement.

Entre ces 5 phases, il y a aussi un contrôle et une inhibition mutuels : le Bois contrôle la Terre, la Terre contrôle l'Eau, l'Eau contrôle le Feu, le Feu contrôle le Métal, le Métal contrôle le Bois jusqu'au recommencement du cycle. Ces processus expliquent les relations physiologiques entre nos organes et le monde qui nous entoure. L'homme, entre le Ciel et la Terre, doit – pour vivre en harmonie avec l'univers – équilibrer son microcosme avec le macrocosme en adaptant son fonctionnement à la saison présente. En nous adaptant au gré des saisons, nous profitons du Qi présent pour nourrir notre organisme des bienfaits universels. La vie est mouvement et, comme tout mouvement, elle se doit d'être régulée, car tout excès ou insuffisance perturbe notre équilibre général.

Pour mieux comprendre, le tableau en bas de page vous explique comment chaque organe est associé à des mouvements spécifiques.

## Le Rein : organe le plus important du corps ?

Chaque saison représente un mouvement énergétique qui lui est propre. Le Rein est associé à l'hiver ainsi qu'à l'intériorisation, au retour à soi et au stockage d'énergie. En médecine chinoise, les facteurs climatiques sont des causes importantes de déséquilibre ; ils sont reliés aux organes yin du corps. Le Rein est particulièrement affecté par le froid, prédominant durant cette saison. Il est donc important de le protéger et de le nourrir avant l'hiver !

	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
<b>Saison</b>	Printemps	Été	Été indien	Automne	Hiver
<b>Couleur</b>	Bleu/vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
<b>Évolution</b>	Engendrer	Croître	Transformer	Récolter	Entreposer
<b>Orientation</b>	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
<b>Cycle</b>	Aube	Midi	Après-midi	Soir	Minuit
<b>Climat</b>	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
<b>Saveur</b>	Acide/aigre	Amer	Doux	Piquant	Salé
<b>Odeur</b>	Rance, fétide	Brûlé, roussi	Parfumé	Âcre	Décomposition
<b>Consistance</b>	Mou	Dur	Fibreux	Charnu	Croquant

Le Rein est associé à l'hiver car c'est l'organe qui fonctionne le plus intensément en cette saison. Dans la théorie des 5 mouvements, le Rein appartient à l'Eau. Il stocke le *Jing* (l'Essence), que l'on peut assimiler à notre ADN. Il est à la racine du yin et du yang dans les organes internes, et est perçu comme «l'organe de la construction», la source de la vie. Mais le Rein est aussi l'organe de la fertilité: «il forme le Ben (les racines) du Xian Tian (l'Inné, le Ciel Antérieur)». Il est également à la base des processus d'héritage. Certaines fonctions du Rein sont si fondamentales pour notre vitalité que cet organe est considéré comme au-dessus des autres en médecine chinoise: «le Rein est le fondement prénatal de la vie», dit un ancien texte chinois. *Le Yang Sheng Fa*<sup>1</sup> (l'art de «nourrir la vie») met ainsi l'accent sur la préservation du Rein et de ses fonctions énergétiques. Cet organe étant vulnérable à la peur et à la frayeur, toute personne particulièrement impactée par ces deux émotions fortes a des risques d'affaiblir son énergie du Rein.

### – Il stocke le *Jing*

Le Rein est la racine du *Jing* et du Qi originel. En particulier, le *Jing* est à l'origine de la formation du *Tian Gui* (la maturité sexuelle), substance matérielle du sang menstruel. Le Rein permet à la force motrice d'opérer dans notre corps. Il contient le «Feu de *Ming Men*», responsable des activités vitales et des transformations corporelles. C'est lui qui réchauffe le corps, de même que tous les organes et tissus internes, dont il favorise les activités fonctionnelles.

### – Grand nourricier du «principe vital»

Le Rein est l'organe de la reproduction et de la fertilité, ce qui inclut le développement des organes sexuels et leur maturité. Le renforcement des fonctions du Rein tient une place centrale dans l'entretien du «principe vital», qui a pour objectif de conserver une bonne santé le plus longtemps possible.

### – Il retient le Qi

Le Rein reçoit le Qi de l'air inhalé par le Poumon et le stocke. Ainsi, le Poumon et

le Rein travaillent ensemble: le Poumon a une action descendante sur le Qi, le dirigeant vers le Rein, qui répond en le «retenant» dans le corps. Si le Rein est faible et ne peut retenir le Qi, il se rebelle vers le haut, créant une congestion dans la poitrine et entraînant parfois un essoufflement ou de l'asthme. Le vide du Qi du Rein est d'ailleurs une cause très fréquente d'asthme chronique.

### – Un véritable facilitateur de mémoire

Le Rein produit la moelle, la substance qui forme le cerveau. Il a donc une action sur la mémoire, le développement cognitif et la vigueur mentale. Le Rein détermine notre force, tant physique que mentale, et accroît par ailleurs notre volonté (d'où l'expression «avoir les reins solides»). Une énergie forte du Rein se manifeste lorsque nous allons au bout de nos projets, coûte que coûte!

### – Cheveux brillants? C'est lui aussi!

Si vous avez une chevelure dense et brillante, c'est le signe d'une bonne santé du Qi et du *Jing* du Rein! À l'inverse, des cheveux fins, cassants, secs, ternes, voire prématurément gris, indiquent une insuffisance du Qi et du *Jing* du Rein. Mais le Rein nourrit aussi vos oreilles! Si le Qi du Rein est trop faible, cela peut entraîner une surdité prématurée. Il gère également les orifices du bas du corps (urètre, appareil génital, anus), ce qui – en cas de non-rétention – peut induire des «fuites» (incontinence urinaire, diarrhée...). La peur et la frayeur correspondent à la blessure du Rein, c'est la raison pour laquelle, lors d'un choc terrifiant, vous pouvez lâcher les «deux ouvertures» du bas, ceci par l'effondrement du Qi du Rein.

## Vivre jusqu'à 101 ans grâce à la diététique chinoise?

Dans la médecine chinoise, l'alimentation est l'un des outils principaux au service de la préservation de la

## Comment l'acupression peut-elle vous aider?

Pour rétablir la libre circulation du Qi entre le yin et le yang, et harmoniser notre corps et notre esprit à la saison présente, l'acupression va nous aider en régulant notre terrain au travers des canaux énergétiques: les méridiens. Il s'agit d'un réseau de relations entremêlées connectant les organes internes entre eux, et reliées à la surface du corps et à l'environnement. Avec ce prisme, l'être humain, dans la vision traditionnelle chinoise, est perçu comme inséparable de son environnement. La pratique des auto-massages permet d'harmoniser ce réseau énergétique au quotidien afin d'assurer un équilibre global et d'entretenir la vie.

vie. C'est d'ailleurs l'une des cinq pratiques de la médecine chinoise (les autres étant l'acupuncture, les herbes chinoises, le massage *Tui Na* et les exercices comme le qi gong et le tai-chi).

Bien digérer implique de bien transformer les aliments et de bien éliminer les déchets pour maintenir un bon équilibre de vie. C'est aussi préserver la vitalité et la paix de l'esprit. Alimentation et santé sont étroitement liées: il ne suffit pas de dire «je mange de tout!» mais de savoir l'essentiel: digérez-vous tout? Car une bonne digestion créera du Qi et du sang. Beaucoup de maladies proviennent de mauvaises habitudes alimentaires: syndrome métabolique, maladies cardio-vasculaires, obésité, dépression, déficit immunitaire, déclin de la force sexuelle, etc. «Celui qui ne sait pas manger ne sait pas vivre», écrivait Sun Si Miao (585-682). Ce maître taoïste et illustre médecin aurait vécu jusqu'à 101 ans grâce à l'alimentation taoïste! Il enseignait d'ailleurs l'importance de la prévention des maladies par l'alimentation. Il nous

1. Ensemble de principes permettant de vivre longtemps, heureux et en bonne santé (nutrition, respiration, massages, acupuncture, herbes médicinales, méditation, sexualité taoïste, musique, calligraphie et art de vivre).

dit ainsi : « *une alimentation adaptée expulse la maladie, calme les organes vitaux, est agréable à l'esprit, réjouit les émotions, renforce le sang et l'énergie* ». Ou encore, « *dans le traitement des maladies, le médecin traite d'abord par les aliments ; en cas d'inefficacité seulement, il recourt aux produits médicinaux* ».

## En hiver, misez sur le sel...

Nous sommes ce que nous mangeons. Ainsi, les directives de diététique chinoise suivent les cycles de la nature. Si nous apprécions les aliments de nature similaire à l'environnement extérieur, nous nous adapterons mieux aux changements de saison et resterons en bonne santé. En hiver, nous veillerons à privilégier la saveur salée. Cette saveur est rattachée au mouvement de l'Eau et harmonise le Rein. Elle ramollit et assouplit ce qui est dur, elle disperse les indurations comme les kystes, les nodules, les lipomes ou les goitres. Elle participe également à réguler le transit intestinal. Par ailleurs, le sel permet de retenir les fluides à l'intérieur du corps. En été, lorsqu'on transpire, on perd de nombreux sels minéraux.

## En hiver, préservez votre ying-Qi!

Qu'est-ce que le ying-Qi ? Aussi appelé le Qi nutritif, c'est un type de Qi (d'énergie) dont la fonction est de transformer le sang pour nourrir nos organes internes, et ainsi maintenir leurs fonctions physiologiques. Il suit un cycle de 24 heures et s'écoule au travers des 12 méridiens.

En hiver, le ying-Qi est en excès. Pour le réguler, nous devons soigneusement éviter le vent et le froid en nous couchant tôt et en nous levant avec le soleil. Rappelez-vous, l'hiver est la saison la plus yin de l'année, marquée par l'obscurité, le froid, la pluie, l'humidité, le brouillard, la neige, le gel et l'immobilité. Cette saison où la nature est au repos nous invite à nous replier sur nous-mêmes, dans nos maisons.

En recourant à la diététique de l'hiver, on reconstruit le terrain grâce aux bienfaits des légumes cuits, des bouillons de légumes, des ragôts, soupes et potages ainsi que des aliments naturellement salés comme les poissons et les fruits de mer, la viande séchée ou fumée, le soja, les légumineuses, la choucroute, le canard, le porc, l'orge, etc.

## ... et mangez chaud!

« *Lorsque la nourriture est trop chaude, cela blesse les os. Lorsque la nourriture est trop froide, cela blesse les tendons. La nourriture ne doit pas être absorbée si elle brûle les lèvres ou si elle refroidit les dents* », dit le Bao Sheng Yao Lu. Chaque aliment a une température qui lui est propre :

1. **le Froid**, lié au mouvement de l'Eau, à l'hiver et au Rein;
2. **le Frais**, lié au mouvement du Métal, à l'automne et au Poumon;
3. **le Neutre**, lié au mouvement de la Terre, à l'intersaison et à la Rate-Pancréas;
4. **le Tiède**, lié au mouvement du Bois, au printemps et au Foie;
5. **le Chaud**, lié au mouvement du Feu, à l'été et au Cœur.

Pour équilibrer notre intérieur face au froid extérieur, il est bon de consommer davantage d'aliments chauds. Ce qui est important, c'est d'équilibrer les plats en fonction du climat : manger tiède-chaud lorsqu'il fait froid, et tiède-tempéré lorsqu'il fait chaud. Les aliments suivants sont de bons exemples de produits à intégrer dans votre alimentation en hiver : les produits animaux (mouton, bœuf, poulet, jaune d'œuf, crevette, moules), les épices et condiments (piment de Cayenne, poivre, gingembre, girofle, cardamome, muscade, ail, coriandre, oignon, échalote, cannelle, aneth) et les fruits et légumes (litchi, citrouille, potiron, noix, fenouil...). Choisissez des aliments issus de l'agriculture biologique si vous le pouvez, ils sont plus régénérants.

La période hivernale est la saison du retour au calme. Certains animaux

## Recette contre le froid : décoction de gingembre et cannelle

Aux premiers signes de refroidissement (frissons, nez qui coule, courbatures...), découpez 3 ou 4 rondelles de racine de gingembre. Mettez-les dans une casserole remplie d'eau douce avec un bâton de cannelle. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez frémir pendant 10 minutes. Buvez cette décoction tout en étant bien couvert. Le gingembre et la cannelle sont deux produits réchauffants et piquants, très utilisés pour lutter contre le vent et le froid.

hibernent et l'homme devrait lui aussi se reposer pour se régénérer. Au lieu de travailler intensément en hiver, il serait préférable de prendre des vacances en cette période plutôt qu'en été. Dans nos sociétés, nous agissons à l'encontre des principes de la sagesse chinoise ! Nous devrions nous calquer sur notre horloge « bio-logique » : l'été est la saison du mouvement du Feu. Nous partons en vacances nous reposer alors qu'il faudrait travailler activement pour accompagner le Qi du Feu créateur ! Profitez donc de l'hiver pour vous reposer. C'est la saison de l'introspection, du bilan et du repos. Recherchez la chaleur et le calme : restez à la maison, faites la sieste, pratiquez des activités douces, méditez, etc. Vous devez reconstruire votre énergie de réserve avant de progressivement relancer vos activités à la venue du printemps, où la nature se remet en mouvement de façon croissante.

## Vos 2 protocoles anti-virus

En médecine chinoise, les virus sont perçus comme des « agents pervers » externes qui pénètrent dans la couche du Poumon. La fièvre est le reflet de ce combat entre l'Énergie correcte

(Zheng Qi) et l'Énergie perverse (Xie Qi). Le Rein et le Poumon sont responsables de la mise en place du Qi défensif, qui correspond au système immunitaire. En augmentant la production de Qi et donc en tonifiant nos barrières immunitaires, l'acupuncture permet de prévenir les rhumes et autres infections hivernales. En médecine chinoise, le terme *Gan Mao* signifie «attaque du Vent externe pathogène», ce qui équivaut pour nous à une atteinte virale saisonnière attaquant le Poumon.

Parmi ces affections, le rhume est une maladie infectieuse et contagieuse principalement due à un virus. Fréquent et banal, il s'accompagne souvent d'éternuements, de maux de gorge voire, dans certains cas, de fièvre, de céphalées et de toux. Quant à la grippe, c'est une maladie causée par un virus particulier. Si elle peut entraîner des complications importantes chez les personnes déjà affaiblies, elle est heureusement sans gravité dans la plupart des cas. Enfin, le Covid-19 est provoqué par un nouveau virus qui n'avait encore jamais été identifié chez l'être humain. Celui-ci atteint le Poumon de manière analogue à la grippe, avec des symptômes comme la toux et la fièvre. Dans les cas les plus sévères, la réanimation peut être nécessaire, mais elle laisse parfois des séquelles organiques et/ou psychologiques.

### Auto-traitement « stop rhumes et gripes » (appuyez sur ces points)

L'auto-traitement d'acupression qui va suivre s'effectue 3 fois par semaine en prévention, et tous les jours dans le cadre d'un traitement. Il se construit sur le principe que chaque membre a une polarité yin et une polarité yang. Commencez par traiter le côté yin à droite et le côté yang à gauche. Puis, changez de côté à chaque auto-traitement (c'est-à-dire que le suivant sera yin à gauche et yang à droite). Cette dynamique en spirale va permettre à votre organisme de mieux se protéger. À noter que vous pouvez aussi effectuer ce protocole sur vos proches. Enfin, si vous êtes acupuncteur,

## 7 conseils de médecine chinoise pour bien vivre la période hivernale

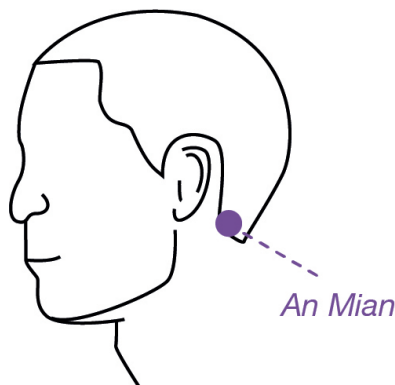
- Gardez vos pieds et vos chevilles au chaud, portez de bonnes chaussettes.
- Consommez des tisanes et autres boissons chaudes, des soupes et des ragoûts.
- Protégez-vous du froid, couchez-vous tôt.
- Protégez le bas de votre dos, la zone des lombaires (c'est le logis du Rein).
- Bougez sans trop d'effort : qi gong, tai-chi, yoga sont parfaits pour faire circuler le Qi.
- Consultez pour quelques séances d'acupuncture (si besoin).
- Limitez votre vie intime, cela entame l'énergie du Rein. Or, en renforçant votre Rein, vous préparez votre organisme à bien vivre la nouvelle année à venir.

placez les aiguilles pendant au moins 45 minutes sur votre patient. Ce traitement divisé en 3 séquences traite les affections du Poumon, du Gros Intestin, de la Rate et de l'Estomac telles que la fièvre, la baisse de l'immunité, la rhinite, l'asthme, les allergies, les troubles digestifs, etc.

### – Séquence 1 : points du visage

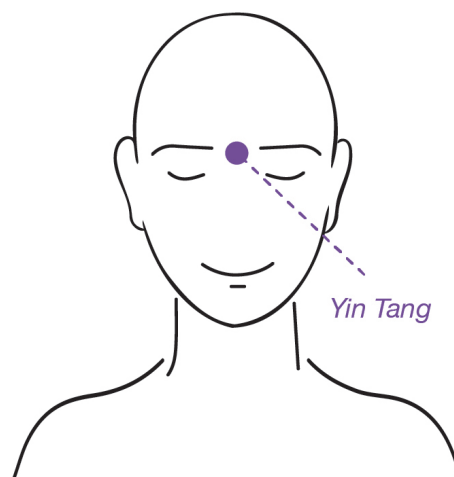
Les points de cette séquence agissent spécifiquement sur l'anxiété, à même d'affaiblir vos défenses immunitaires. Vous pouvez masser seulement ces points ou masser aussi des points des 4 membres (inférieurs et supérieurs). Pour les cliniciens, stimulez les couches *Yang Ming/Tai Yin* pour leur action spécifique sur les systèmes ORL et immunitaire. On ajoutera éventuellement le 6 Péricarde, qui a un tropisme au thorax, et les 3 points du Rein pour renforcer le Qi et surmonter la fatigue.

#### – An Mian



**Localisation :** derrière l'oreille, en arrière du processus mastoïdien.

#### – Yin Tang



**Localisation :** entre les sourcils.

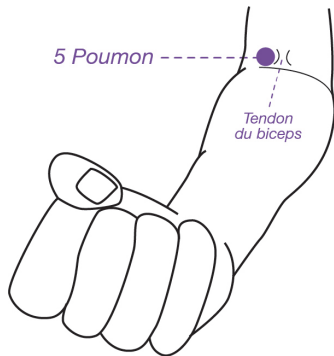
#### – Shen Men de l'oreille



**Localisation :** dans l'angle de la fossette naviculaire.

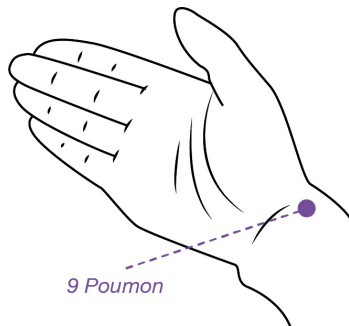
**- Séquence 2.1:  
points du bras droit**

**- 5 Poumon**



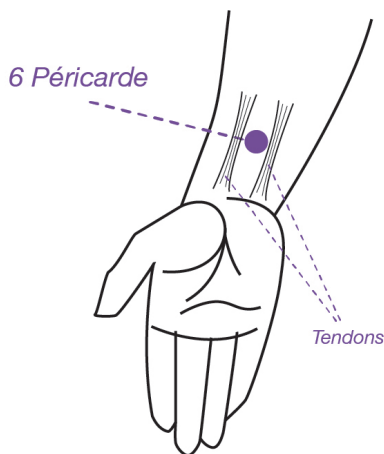
**Localisation :** sur le pli du coude, dans la dépression sur le côté du pouce.

**- 9 Poumon**



**Localisation :** sur la face ventrale du poignet, au niveau de l'espace de l'articulation.

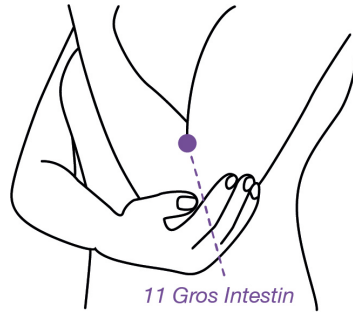
**- 6 Péricarde**



**Localisation :** à deux travers de doigt en partant du pli du poignet, entre les deux tendons.

**- Séquence 2.2:  
points du bras gauche**

**- 11 Gros Intestin**



**Localisation :** lorsque le coude est fléchi, sur l'extrémité latérale du pli du coude.

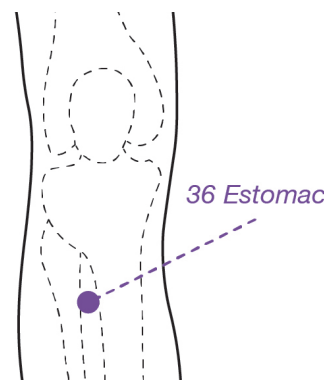
**- 3 Gros Intestin**



**Localisation :** sur le côté radial de l'index, à la jonction du corps et de la tête du 2<sup>e</sup> os métacarpien.

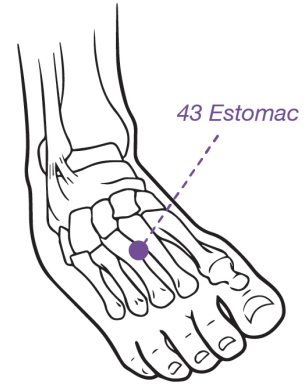
**- Séquence 3.1:  
points de la jambe droite**

**- 36 Estomac**



**Localisation :** sous le genou, sur la face externe du tibia à 3 cun.

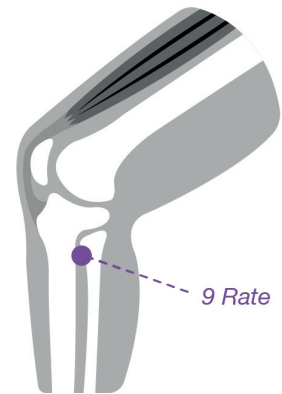
**- 43 Estomac**



**Localisation :** sur le dessus du pied, dans une dépression située entre les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> orteils.

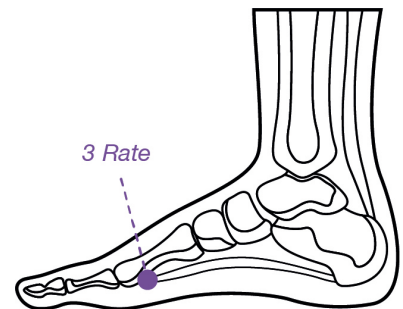
**- Séquence 3.2:  
points de la jambe gauche**

**- 9 Rate**



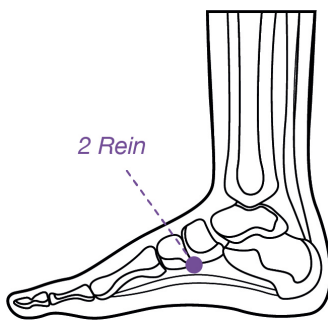
**Localisation :** lorsque le genou est fléchi, dans la dépression distale du tibia.

**- 3 Rate**



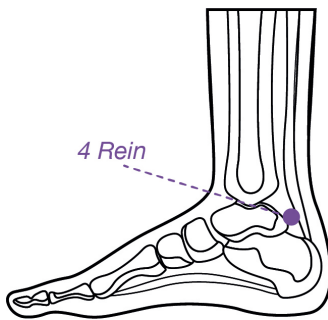
**Localisation :** sur le bord interne du pied, dans la dépression située en arrière et en dessous du 1<sup>er</sup> métatarse.

## - 2 Rein



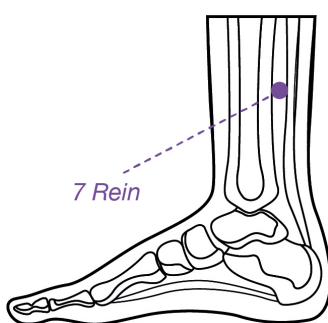
**Localisation :** sur le bord médial du pied, dans la dépression qui se trouve à l'avant de la tubérosité de l'os naviculaire.

## - 4 Rein



**Localisation :** en avant du tendon d'Achille.

## - 7 Rein



**Localisation :** 2 cun au-dessus du 3 Rein, au bord antérieur du tendon d'Achille.

### Moxibustion de longévité : chauffez la zone 36 Estomac !

Pour renforcer votre organisme et accroître votre longévité, sti-

mulez le point 36 Estomac à l'aide d'un bâtonnet de moxa jusqu'à ce que la zone devienne rouge. Généralement, une dizaine de minutes suffisent. Traitez alternativement une jambe, puis l'autre. Faites-le au moins une fois par semaine. Cette moxibustion prévient les états grippaux, renforce l'Énergie correcte (Zheng Qi), empêche les récurrences de maladies, prépare aux changements de saison et permet de récupérer plus rapidement en période de convalescence (plus d'infos dans *Médecines Extraordinaires* n° 31, février 2021).

**Précaution d'usage :** Afin d'éviter tout risque de brûlure ou d'incendie, si vous n'avez jamais pratiqué la moxibustion, mieux vaut vous diriger vers un praticien certifié !

Chaque saison est ainsi l'occasion d'accorder de nouveau sa physiologie à l'univers. C'est la raison pour laquelle il est d'usage d'effectuer une ou deux séances d'acupuncture à chaque changement de saison, soit 5 fois par an, pour conserver votre équilibre avec les forces de vie. Je vous souhaite un bel hiver régénérant pour préparer le retour du printemps !

### Références

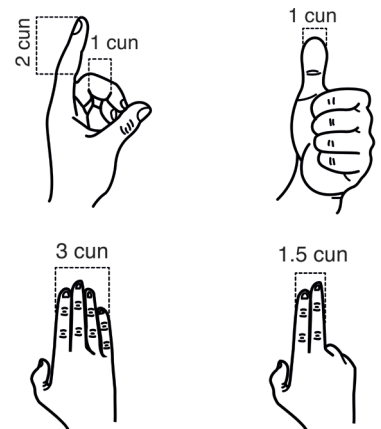
« Preventive and curative effects of acupuncture on the common cold : a multicentre randomized controlled trial in Japan », Kenji Kawakita, Toshiyuki Shichidou, Etsuko Inoue, Tomoyuki Nabeta, Hiroshi Kitakouji, Shigekatsu Aizawa, Atsushi Nishida, Nobuo Yamaguchi, Norihito Takahashi, Tadashi Yano, Syouhachi Tanzawa, paru dans *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 12, n° 4, décembre 2004.

*Enseignements de Si Yuan, Balance Method Acupuncture* - Dr Tan, Dr Delphine Armand et Dr Paul Wang.

Photos tirées de *l'Atlas of Acupuncture*, Claudia Focks, 2008, Churchill Livingstone.

### Le cun : la mesure des points 100 % personnalisée !

Pour localiser de manière précise les points à masser, on utilise un système de mesure bien particulier : le cun. 1 cun représente la longueur de la deuxième phalange du majeur. L'avantage est qu'il est personnalisé puisque basé sur l'anatomie de chacun. Cette unité de mesure peut aussi être déterminée en utilisant la largeur d'un ou de plusieurs doigts.



*Le Grand Livre des automassages chinois pour se soigner*, Laurent Turlin, 2016, Leduc.s Éditions.

*Ma bible des points qui guérissent*, Laurent Turlin, Alix Lefief-Delcourt, 2018, Leduc.s Éditions.

*Soulagez vous-même vos douleurs avec l'auriculothérapie*, Laurent Turlin, 2019, Leduc.s Éditions.

### Laurent Turlin

Laurent Turlin est praticien en médecine chinoise et acupuncteur à Paris. Doctorant à l'Académie des sciences, arts et recherches de Montréal, il est spécialisé dans la méthode d'équilibre d'acupuncture du docteur Tan. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont le dernier, *Les Automassages chinois*, est disponible aux Éditions Leduc.s. [www.laurent-turlin.fr](http://www.laurent-turlin.fr)

