

Régulez votre Shen pour éteindre vos douleurs : 6 points d'acupuncture

par Laurent Turlin

L'acupuncture est reconnue dans le monde entier pour être efficace dans les traitements contre la douleur. En revanche, l'importance de réguler son Shen, son Esprit, est beaucoup moins connue en Occident. Découvrez la vision et les traitements de la médecine chinoise, pour laquelle corps et esprit sont indissociables.

Dans les textes anciens, il est écrit : « Toutes les méthodes d'acupuncture doivent trouver leurs racines dans le Shen¹. » La trace la plus ancienne d'un exposé relatif à la douleur se trouve dans le *Huang Di Nei Jing*² (le « Classique interne de l'Empereur jaune »³). La stagnation de Qi (l'énergie) et de Sang y est présentée pour la première fois comme la cause essentielle de la douleur⁴.

Un état douloureux qui s'installe va créer de l'anxiété par le questionnement de la personne qui souffre. « Vais-je m'en sortir ? Existe-t-il un remède efficace à mes maux ? » Ainsi, un blocage du corps, s'il perdure, atteindra inévitablement l'esprit, et inversement.

L'Esprit n'est pas ce que vous croyez !

L'Esprit, le Shen, en médecine chinoise est une réalité bien différente de ce que l'Occident comprend

du mot « Esprit ». Dans le dictionnaire Larousse, les auteurs mettent en lumière la compréhension occidentale qui illustre les différences avec la philosophie chinoise. Voici la définition qu'on peut lire : « Partie incorporelle de l'être humain, par opposition au corps, à la matière. Principe de la vie psychique, intellectuelle ; capacités intellectuelles, intelligence. »

Le *Ling Shu* (« L'Axe spirituel ») au chapitre 8 explique l'origine et la base biologique de l'Esprit par la phrase suivante : « La vie se manifeste par l'Essence (Jing du Rein). Quand les deux Essences [du père et de la mère] s'unissent, elles forment l'Esprit⁵. »

Les Trois Trésors : trinité de la médecine chinoise

En médecine chinoise, il existe Trois Trésors. Ce sont les substances vitales, physiques et subtiles fondamentales de tout être humain :

1. Le Jing-Essence est la base des Trois Trésors, la forme la plus dense et la plus matérielle. Il est symbolisé par la Terre (Yin) et stocké dans le Rein. C'est la structure, le corps physique. **Terre = Essence (Jing) = Rein.**

2. Le Qi-Énergie est plus raffiné, et est symbolisé par l'individu. Il est produit par la Rate/Estomac et le Poumon. Sa qualité dépend de l'hygiène de vie (alimentation, respiration, sommeil...). C'est le métabolisme et la base de toute transformation et production physiologique et organique. **Centre = Énergie (Qi) = Rate – Estomac – Poumon.**

3. Le Shen-Esprit est la forme la plus subtile et la plus immatérielle. Il régit la vie mentale, émotionnelle, créatrice et spirituelle. Il est symbolisé par le Ciel (Yang) et réside dans le Cœur. **Ciel = Esprit (Shen) = Cœur.**

Dans la tradition médicale chinoise, qui a plus de 3 000 ans, l'Esprit a plu-

1. Huang Fu Mi, *Zhen Jiu Jia Yi Jing* (« Le Classique systématique de l'acupuncture et de la moxibustion », AD259), chapitre 1. Ces mots font écho à la première phrase du chapitre 8 du *Ling Shu*.

2. « L'Empereur jaune » – *Neijing* –, composé des actuels *Ling Shu* (« L'Axe spirituel ») et *Su Wen* (« Les Questions simples »), a peut-être été achevé sous la dynastie Han orientale. Cette dynastie régna sur la Chine de 206 av. J.-C. à 220 apr. J.-C. Deuxième dynastie impériale, elle succéda à la dynastie Qin et fut suivie par la période des Trois Royaumes.

3. Livre fondateur de la médecine chinoise qui comporte un chapitre sur l'étiologie, la physiopathologie et les symptômes de la douleur.

4. Dr Sun Peilin, *La Douleur en médecine chinoise - Diagnostic et traitement*, p. 9.

5. *Ling Shu Jing* (« L'Axe spirituel »), People's Health Publishing House, Beijing, 1981, p. 23.

sieurs significations : il peut également être traduit par « conscience », « vitalité », « charisme », « expression », « créativité », « âme », « énergie », « dieu », « psychique », « lumineux ». Pour illustrer l'idéogramme chinois du Shen, je laisse la parole à l'académicien François Cheng et à son interprétation de l'Esprit :

« La partie gauche est la clé du rite ou du sacré. Dans la partie droite, les traits en courbe expriment le mouvement concentrique en extension. Le trait vertical, qui traverse le tout, relie le haut et le bas. C'est peut-être la manière chinoise de suggérer l'union de l'immanence et de la transcendance⁶. »

Le Shen est le centre des activités de l'Esprit (*Jing Shen*). Il est aussi responsable de la conscience (*Yi Shen*) ainsi que de la pensée (*Si Wei*).

Le Shen, c'est quoi ?

Au chapitre 26, le *Su Wen* dit : « L'Empereur demande : Qu'appelle-t-on Shen ? Qi Bo dit : Laissez-moi vous parler du Shen, l'Esprit. Les yeux s'éclairent, le cœur doit être ouvert et attentif, et l'esprit est subitement révélé par la conscience personnelle. La bouche ne peut en rendre compte par des mots, seul le cœur peut exprimer tout ce que l'on peut voir. Si l'on est attentif, on peut soudain savoir mais on peut tout aussi soudainement perdre cette connaissance. Mais le Shen s'éclaire pour l'homme comme le vent avait dispersé les nuages. C'est pourquoi on en parle comme de l'Esprit. »

En tant que lumière intérieure, le Shen représente les forces qui façonnent notre personnalité. Ce n'est pas « l'esprit » des traditions religieuses mais plutôt la lumière intérieure. Le Shen est la quintessence du Qi, qui est à la fois énergie vitale primordiale et influx spirituel. C'est la conscience organisatrice qui nous différencie des animaux.

Pour les taoïstes, c'est l'état suprême du souffle que nous avons en chacun de nous. Il provient du Ciel et descend s'incarner à notre naissance dans notre Cœur. Lorsque les jésuites importèrent l'acupuncture, au XVI^e siècle, ils le traduisirent en « Dieu ».

Le Shen agit sur la vie émotionnelle, la pensée, l'intelligence, la mémoire, les activités cognitives, la conscience, la lucidité, la sagesse mais aussi sur l'inspiration, l'intuition, l'attitude, la posture ainsi que le langage du corps. Dans la tradition médicale, le Shen-Esprit est utilisé sans connotation religieuse. Il ne sous-entend pas une destinée de celui-ci après la mort. Enfin, le Shen est responsable du bon fonctionnement des organes des sens (audition, vision, toucher, goût et odorat⁷).

L'habit fait le moine !

Le chapitre 1 du *Ling Shu* insiste sur l'importance du Shen : « Utilisez l'Esprit pour révéler l'Esprit. » Ou encore : « Un praticien compétent est celui qui est capable de voir dans l'Esprit du patient. » Le praticien doit donc utiliser son propre esprit, c'est-à-dire la force de son Shen, pour révéler et comprendre la douleur de la personne. Mon ancien professeur, le Dr Yair Maimon, enseigne à lire le Shen en clinique. Selon lui, « il n'est pas difficile de dévoiler le Shen, tout ce que cela demande, c'est une observation soigneuse et profonde de l'histoire que les yeux nous racontent ».

Avoir du charisme, c'est avoir du Shen ! Certains signes montrent que le Shen est équilibré : le teint est rose, le regard est vif, clair et expressif comme s'il y avait des étincelles dans les yeux. La voix est claire et audible, et la respiration calme et régulière. Le discours est cohérent, avec un débit de parole maîtrisé et stable. L'attitude générale corporelle est centrée et équilibrée. Tous ces signes renseignent sur l'harmonie du Shen, du Qi et du Sang, des organes internes et de l'organisme en général.

En tant que praticiens en médecine chinoise, au moment du bilan de chaque séance, nous évaluons toujours le Shen dans les yeux de nos patients. Cela sert non seulement à comprendre leur état intérieur, mais aussi à pouvoir pronostiquer le temps du rééquilibrage. Plus l'atteinte du Shen de la personne sera profonde, plus le rétablissement sera long, et inversement lorsque la personne vient en consultation avec un bon Shen. C'est la doctrine *Zhang Xiang* (manifestation des organes), selon laquelle ce qui se passe à l'intérieur du corps se manifeste inévitablement par des signes observables à l'extérieur.

Lorsque vous trouvez qu'un de vos proches a bonne ou mauvaise mine, vous effectuez (peut-être sans le savoir) un diagnostic de son Shen. En médecine chinoise, l'habit fait réellement le moine !



6. François Cheng, *Et le souffle devient signe*.

7. Je me base sur ces fondations pour aider les personnes qui ont perdu le goût et l'odorat après avoir contracté le Covid-19.

Comment est atteint votre Shen ? (5 niveaux)

Je cite la traduction et l'interprétation du chapitre 8 du *Ling Shu*, « Ben Shen ». Ce chapitre traite des déséquilibres des organes en fonction de l'atteinte de leur Shen. Voici les différents symptômes que vous pouvez rencontrer si l'organe en question est blessé :

- **Cœur (Shen)** : anxiété, inquiétude, appréhension, peur, perte de contrôle. Les muscles sont consumés. Les cheveux deviennent fragiles, l'apparence est celle d'une mort prématurée en hiver.
- **Rate (Yi)** : oppression, angoisses, agitation, désordre. Les cheveux deviennent fragiles, l'aspect est celui d'une mort prématurée au printemps.
- **Foie (Hun)** : tristesse, chagrin, manies, oubli. Les organes génitaux se rétractent et les muscles se contractent. Les côtes ne se soulèvent plus. Les cheveux deviennent fragiles, l'aspect est celui d'une mort prématurée à l'automne.
- **Poumon (Po)** : euphorie, joie sans limites, manies. L'esprit ne voit pas les autres, la peau se dessèche. Les cheveux deviennent fragiles, l'aspect est celui d'une mort prématurée en été.
- **Rein (Zhi)** : colère intense et incessante, on oublie ce qui a été dit. La peur et l'appréhension sans fin blessent le *Jing*⁸, on observe une douleur dans les os et une atrophie. Il y a souvent une descente spontanée du *Jing*. Les flancs et la colonne vertébrale sont douloureux et ne se plient ni en avant ni en arrière. Les cheveux deviennent fragiles, l'apparence est celle d'une mort prématurée à la fin de l'été.

8. *Jing*, c'est l'Essence du Rein.

9. *Su Wen* (« Les Questions simples »), People's Health Publishing House, Beijing, 1979, p. 58.

10. *Ling Shu Jing* (« L'axe spirituel »), People's Health Publishing House, Beijing, 1981, p. 128.

11. Médecin du VIII^e siècle de l'époque Tang, qui est un des grands commentateurs du *Su Wen*.

Le Shen, racine de la vie

Au chapitre 8 du *Su Wen*, il est dit : « Le Cœur est l'Empereur et il gouverne l'Esprit⁹. » Et au chapitre 71 du *Ling Shu*, on lit : « Le Cœur est l'Empereur des cinq organes Yin et des six organes Yang, et l'Esprit y réside¹⁰. » Nous constatons ainsi le fondement de la santé ; le Shen constitue la racine de la vie. Le Cœur et le Shen-Esprit sont étroitement liés. Le Cœur (qui contrôle le sang, les vaisseaux et les activités mentales, émotionnelles et spirituelles) est le logis du Shen. Traiter le Shen en acupuncture est la base de tout traitement. Car le *Su Wen* au chapitre 13 dit la chose suivante : « Obtenir le Shen permet d'obtenir l'excellent. Perdre le Shen entraîne la mort. »

Les douleurs sont dues à une obstruction des méridiens. D'après le chapitre 74 du *Su Wen*, « toutes les douleurs et les prurits sont du domaine du Cœur. » Wang Bing¹¹ signale que lorsque le sang circule harmonieusement dans les vaisseaux, les douleurs s'atténuent voire disparaissent. Il ajoute que « les douleurs sont minimales quand le Cœur est apaisé, et sont intenses si le Cœur est agité. » Le *Su Wen* au chapitre 54 dit encore : « La régulation du Shen permet au Qi de circuler plus facilement. » Le traitement du Shen (*Zhi Shen* en chinois) et sa régulation (*Tiao Shen*) montrent donc que le Shen-Esprit lié à la pratique médicale chinoise est fondamental tout au long du rééquilibrage clinique.

Quand il n'y a plus de Shen, c'est le coma !

Le cerveau, d'après le *Nei Jing*, est le « palais du Shen originel » (*Yuan Shen*). Avec le Cœur, ils forment un couple indissociable : le Cœur est yin, c'est un organe matériel rempli de sang qui sert de support d'ancrage au Shen, qui est yang, donc immatériel. Le Cœur est le centre qui gère les perceptions du corps.

Mettez l'aiguille sur le déséquilibre intérieur

L'acupuncture est une médecine qui soigne la personne dans son ensemble. Si elle semble se focaliser sur le corps, elle équilibre aussi les troubles physiques et psychiques en produisant des effets sur les aspects les plus subtils. Elle soigne de l'extérieur pour agir à l'intérieur. Et en corrigeant le déséquilibre intérieur, elle agit sur l'extérieur. En médecine chinoise, les maux du corps atteignent l'Esprit et les désordres de l'Esprit attaquent le corps ! En traitant les deux simultanément, l'acupuncture agit donc sur les couches émotionnelle, mentale et somatique. De plus, chaque organe a une ou plusieurs entités spirituelles qui font office de centres émotionnels, et dont le dynamisme est dépendant de son état. Si l'organe est déséquilibré, l'émotion rattachée à celui-ci pourra être déclenchée. Si vous vivez une émotion, qui arrive sous forme de Qi, l'organe prendra en charge ce Qi. En fonction de son état, soit l'information sera digérée et intégrée sans troubles, soit elle se cristallisera sur l'organe atteignant et se déclarera en maladie.

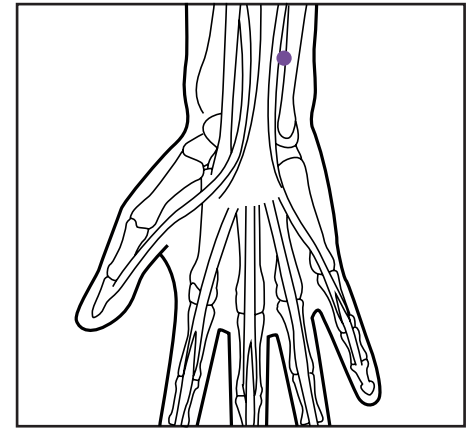
Le Shen est la « tour de contrôle » des émotions et des facultés mentales et intellectuelles. Dans notre pratique médicale occidentale, nous n'avons pas de concept qui explique ce que sont les entités spirituelles des organes. Ce sont des notions polysémiques. Un premier niveau de complexité est lié au fait que les entités spirituelles, les organes Yin¹, apparaissent dans le contexte de la médecine traditionnelle. Cette complexité se réfère aux aspects psychiques de la vie, qui possèdent un éventail de significations s'étendant du domaine de la physiopathologie à celui de la médecine, mais également à la pensée philosophique et à certains aspects de la culture populaire chinoise².

1. Shen-Cœur, Hun-Foie, Po-Poumon, Yi-Rate, Zhi-Rein.

2. Elisa Rossi, Shen: *Psycho-Emotional Aspects of Chinese Medicine*, éd. Churchill Livingstone, 2007.



Point Cœur 5 (Tong Li) : la communication interne



Il est en connexion avec l'Esprit et le corps, ce qui lui permet de décoder les douleurs, qui sont la manifestation des déséquilibres du Qi et du Sang, et, en réaction, il donne l'alarme. Cela explique aussi le lien entre le Cœur et le cerveau dans la gestion des douleurs physiques, psychiques et mentales. Lorsque l'on perd trop de sang, on perd connaissance, donc on perd du *Shen* ! Le coma est une situation où le *Shen* n'est plus. C'est la différence entre le *Shen* et le Qi : on peut vivre sans *Shen* mais impossible de vivre sans Qi, ne serait-ce qu'une demi-seconde.

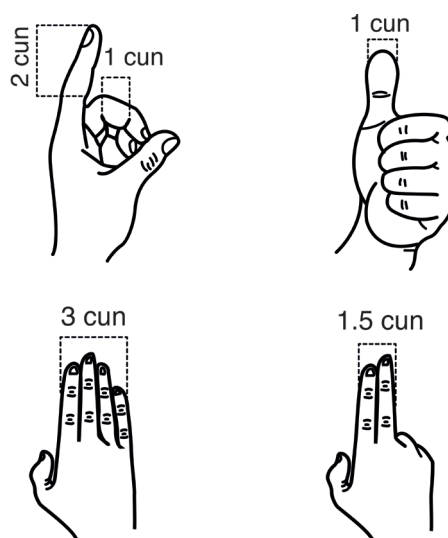
Ceci démontre bien l'étroite relation entre le *Shen* et le Sang. Quand le Sang est faible (à la suite d'une hémorragie ou d'une convalescence par exemple), le Cœur est moins nourri et n'est plus en mesure d'abriter efficacement le *Shen*. Résultat : agitation, perturbations émotionnelles et déséquilibres psychiques (phobies, manque de concentration, palpitations, insomnies, stress, anxiété...).

Pour soulager les douleurs, il faut donc non seulement améliorer la circulation du Qi et du Sang, mais aussi réguler le *Shen*. Le *Shen* permet de diriger le Qi, comme le dit le *Su Wen* : « La régulation du *Shen* permet au Qi de circuler plus facilement. » Lorsque l'on stimule avec l'intention adéquate les points d'acupuncture du Cœur et du Péricarde (l'enveloppe du Cœur), on agit sur le cœur physique et sur la régulation du *Shen*. Cela permet

d'harmoniser les activités fonctionnelles du système neurovégétatif¹², de maîtriser l'état mental et d'augmenter l'efficacité de l'autotraitement dans l'éradication de la douleur.

6 points pour calmer le Shen et arrêter vos douleurs

Masser soi-même régulièrement des points clés du *Shen* est aussi une manière d'optimiser sa sérénité et sa longévité. En acupression, vous touchez les mêmes points que l'acupuncteur avec ses aiguilles. Pour rappel, l'acupuncture est une thérapie de zone. Vous n'avez pas besoin, pour l'automassage, d'être aussi précis qu'on l'est avec les aiguilles.



Localisation : à 1 *cun* au-dessus du centre de l'articulation du poignet, sur le bord radial du tendon.

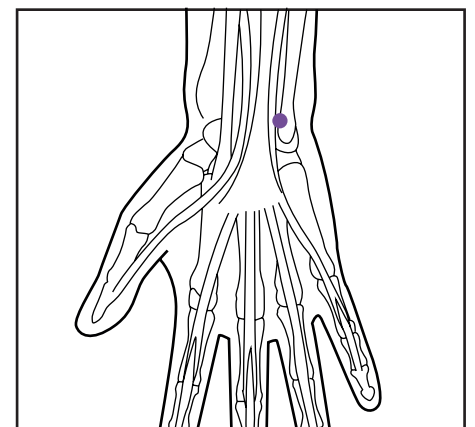
Actions :

- Régule et renforce le Qi du Cœur (c'est le point principal !) et le rythme cardiaque
- Calme l'Esprit (*Shen*)
- A des effets bénéfiques sur la langue

Principales indications :

- Colère, tristesse et peur
- Troubles dépressifs
- Vexation fréquente
- Palpitations et troubles du rythme cardiaque

Point Cœur 7 (Shen Men) : la porte de l'Esprit



12. Le système nerveux végétatif autonome innerve et assure le contrôle de l'homéostasie, c'est-à-dire le maintien des équilibres internes du corps. Il est formé de deux composantes : le système orthosympathique et le système parasympathique.

Localisation : dans le creux situé sur le bord radial de l'articulation du poignet.

Actions :

- Régule et renforce le Cœur (Sang et Yin)
- Calme l'Esprit (*Shen*)
- Élimine la Chaleur du méridien du Cœur

Principales indications :

- Douleurs cardiaques, palpitations
- Insomnies
- Défauts de mémoire
- Syndrome maniaco-dépressif, démence
- Tristesse, peur
- Douleur du cou
- Douleur de la hanche

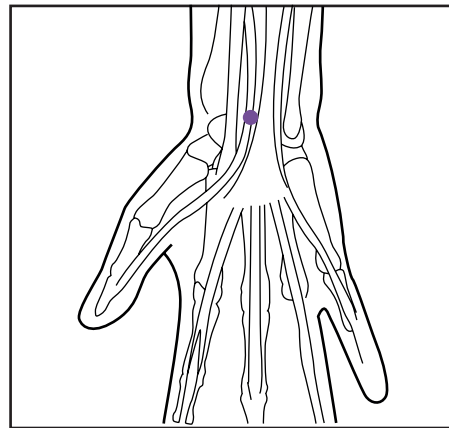
Exemple n° 1 : Torticolis

En cas de torticolis, la douleur se ressent souvent à la racine du cou, plus précisément au bord inférieur de l'os occipital, dans la dépression entre les muscles sterno-cléido-mastoïdiens et les trapèzes. La douleur tend à faire tourner la tête, et provoque anxiété et insomnies. Pour la soigner, choisissez la zone où il y a les points Cœur 5 et 7 et testez les deux côtés. Choisissez la zone la plus sensible et massez-la en tournant la tête à droite, puis à gauche, pendant au moins 3 minutes. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.

Exemple n° 2 : Douleur de la hanche

Choisissez la zone où il y a les points Cœur 5 et 7 et testez les deux côtés. Choisissez la zone la plus sensible et massez-la en bougeant la hanche de droite à gauche pendant au moins 3 minutes. Renouvelez l'opération autant de fois que nécessaire.

Point Péricarde 7 (Da Ling) : la grande colline



Localisation : sur la face antérieure du pli du poignet, entre les tendons de la paume de la main et de l'avant-bras.

Actions :

- Élimine la Chaleur du Cœur et calme l'Esprit (*Shen*)
- Harmonise l'Estomac
- Rafraîchit le Feu du Cœur qui affecte la Vessie
- Ouvre le méridien, soulage la douleur

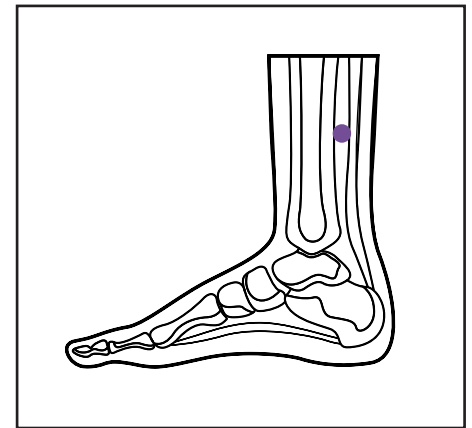
Principales indications :

- Douleurs cardiaques, palpitations
- Douleurs de la gorge en relation avec l'Estomac
- Douleurs de la poitrine et des côtes
- Douleurs mammaires
- Agitation, insomnies
- Manies, délires maniaques

Exemple n° 3 : Douleur de la gorge et perte de voix

Choisissez la zone où il y a le point Péricarde 7 et testez les deux côtés. Choisissez la zone la plus sensible et massez-la en déglutissant régulièrement au moins 3 minutes. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire.

Point Rate 6 (San Yin Jiao) : la réunion des 3 Yin



Localisation : sur la face interne de la jambe, à 3 *cun* du sommet de la malléole, dans une dépression au bord de l'os (ce point est souvent sensible à la pression).

Localisation : sur la face interne de la jambe, à 3 *cun* du sommet de la malléole, dans une dépression au bord de l'os (ce point est souvent sensible à la pression).

Actions :

- Calme l'Esprit (*Shen*)
- Tonifie la Rate et l'Estomac, élimine l'Humidité
- Harmonise le Foie et renforce les Reins
- Tonifie le Sang
- Traite les problèmes du petit bassin
- Soutient le travail de transport et de transformation de la Rate
- Nourrit le Sang et le Yin, régule les menstruations et provoque l'accouchement
- Régule les mictions
- A des effets bénéfiques sur les organes génitaux et harmonise le Réchauffeur Inférieur

Principales indications :

- Troubles gynécologiques et obstétricaux
- Diarrhée

- Lourdeur des membres, œdèmes
- Insomnies
- Hypertension artérielle, palpitations
- Urticaire, eczéma

Ce point nourrit les trois Yin : le Foie, la Rate et le Rein. Il agit sur le Shen et est très efficace en cas de douleurs gynécologiques. Il renforce la longévité.

Exemple n° 4 : Dysménorrhée

Cette douleur est très commune chez les femmes. Ce point peut vous aider à la soulager. Vous pouvez ajouter les points Tung¹³, qui sont un formidable complément. Une méta-analyse¹⁴ a visé à évaluer l'efficacité du point Rate 6 pour soulager la douleur associée à la dysménorrhée primaire.

Si Shen Cong + Du Mai 20 : 3 minutes pour mieux dormir

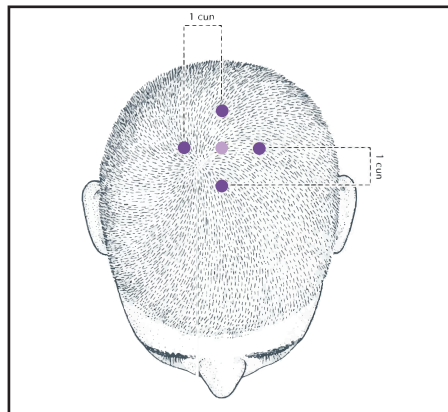
Ces deux points agissent directement sur le cerveau ; ils apaisent le *Shen*, le Cœur et les émotions. On peut les masser séparément, mais je fais souvent les deux en même temps, l'un renforçant l'autre. Le Dr Zhao Ji-Ping du service d'acupuncture de l'hôpital de Dongzhimen à Beijing les emploie ensemble dans les maladies suivantes : odontalgie, céphalées, névralgie du trijumeau, angor, gastralgie, dysménorrhée.

Vous pouvez aussi les utiliser pour mieux dormir, renforcer votre concentration, votre mémoire et retrouver le calme. Massez chaque point durant 3 minutes. Recommencez autant de fois que nécessaire.

Les conclusions démontrent que l'acupression dans cette zone peut fournir un soulagement de la douleur. En acupuncture pratique, nous le vérifions continuellement. De manière générale, la stimulation de ce point est toujours bénéfique, aussi bien pour les femmes que pour les hommes. Il est très bien pour atténuer les douleurs uro-génitales car son tropisme agit sur les trois canaux Yin des pieds qui passent sur la « zone intime ». Massez les deux côtés l'un après l'autre ou les deux en même temps, pendant 3 minutes. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire. Il est recommandé de masser cette zone dès les premiers signes douloureux. Vous pouvez aussi vous servir de cette zone pour nourrir le Yin et renforcer votre vitalité, votre fertilité et votre énergie intime.

Attention : La stimulation de ce point est formellement interdite chez la femme enceinte, en raison du risque de déclenchement de contractions utérines et d'avortement.

Points Si Shen Cong : les 4 points de l'Esprit vigilant



Localisation : ensemble de quatre points regroupés autour de DM 20 et situés 1 cun à l'arrière, à l'avant et de chaque côté de ce point.

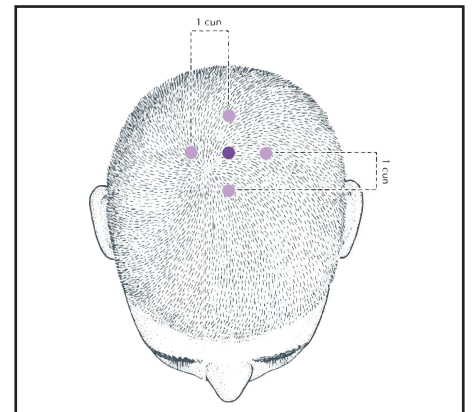
Actions :

- Calment l'Esprit (*Shen*)
- Soulagent la douleur

Principales indications :

- Syndrome maniaco-dépressif
- Insomnies
- Mauvaise mémoire
- Maux de tête, vertiges
- Épilepsie

Point Du Mai 20 (Bai Hui) : la réunion des 100 vaisseaux



Localisation : mettez les mains de chaque côté de la tête, les auriculaires sur le bout des oreilles. Faites se rejoindre les pouces sur la ligne médiane. Le point se trouve dans une légère dépression située sur le sommet de la tête. Il est sensible à la pression.

Actions :

- Calme l'Esprit (*Shen*)
- Nourrit le cerveau
- Pacifie les émotions
- Calme les convulsions
- Agit sur la tête et les organes des sens
- Fait monter et/ou baisse le Yang
- Tonifie le Qi
- Fait revenir le Yang dans les grands états d'épuisement

13. Cf. *Médecines Extraordinaires* n° 46 (mai 2022).

14. Ma-Na Chen, Li-Wei Chien, Chi-Feng Liu. « Acupuncture or Acupressure at the Sanyinjiao (SP6) Acupoint for the Treatment of Primary Dysmenorrhea: A Meta-Analysis ». Publié en ligne le 28 février 2013. doi: 10.1155/2013/493038. PMID: 23533489.

Principales indications :

- Pertes de connaissance
- Troubles psychiques
- Tétanie, épilepsie
- Vertiges, maux de tête
- Mauvaise mémoire
- Hémiplégie et aphasie
- Insomnies
- Acouphènes
- Hypertension, hypotension

À noter : Ce point possède une double fonction selon qu'on le tonifie où qu'on le disperse. Il peut soit chasser l'excès de Yang de la tête en cas d'agitation mentale, soit favoriser la montée du Yang en cas de vertiges. Massez régulièrement ce point ou tapotez-le avec deux doigts (100 à 200 fois) ; cela accroît le débit sanguin dans le cerveau, régule le système nerveux, augmente l'activité intellectuelle et assoit la mémoire. Le DM 20 est le point de connexion avec le Ciel en qi gong ; c'est le point le plus Yang.



Le point Rein 1 qui est sous la voûte plantaire le relie à la Terre (Yin). Maintenant, il ne vous reste plus qu'à mettre tout cela en application. Bonne pratique et que votre *Shen* soit fort !

Dans son dernier ouvrage, *Les points qui guérissent - Au féminin* (éd. Leduc), votre auteur Laurent Turlin vous dévoile les traitements d'acupressure et de



moxibustion et vous prodigue des recommandations diététiques pour soulager les grands maux féminins. De précieux conseils à appliquer !

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 points qui guérissent - Au féminin*, est disponible aux Éditions Leduc.s. www.laurent-turlin.fr

ACTUALITÉS

Vivre en ville diminuerait les performances cognitives

Ce n'est pas une nouveauté : l'exposition à la pollution atmosphérique est mauvaise pour nos poumons, et plus particulièrement pour ceux de nos enfants. En revanche, saviez-vous que cette dernière pouvait accélérer le déclin cognitif ? C'est en tout cas ce que révèle une étude française publiée en mars 2022 dans la revue *The Lancet Planetary Health*.

L'équipe de scientifiques à l'origine de cette étude s'est basée sur les données de plus de 60 000 participants âgés de 45 ans et plus. Les volontaires ont réalisé une série de tests permettant d'évaluer trois domaines cognitifs : leur mémoire, leur capacité à prendre des décisions et la fluidité dans leur expression orale.

Dans le même temps a été mesurée la concentration de la pollution relative à l'adresse de chaque domicile. Résultat : l'exposition à de plus grandes concentrations de polluants serait associée à un niveau de performance significativement plus bas dans les trois domaines cognitifs étudiés. Chez les participants les plus exposés à la pollution, les chercheurs ont constaté une diminution de 1 à 5 % du score des performances par rapport aux participants les moins exposés. Vous hésitez à quitter la ville pour la campagne ? Voilà un argument de taille !

Source : Kulick ER, Wellenius GA, Boehme AK, Joyce NR, Schupf N, Kaufman JD, Mayeux R, Sacco RL, Manly JJ, Elkind MSV. « Long-term exposure to air pollution and trajectories of cognitive decline among older adults ». *Neurology*. 2020 Apr 28;94(17):e1782-e1792. doi: 10.1212/WNL.0000000000009314. Epub 2020 Apr 8. PMID: 32269113; PMCID: PMC7274848.