

Ménopause : 2 points d'acupression pour activer votre « nouveau printemps »

par Laurent Turlin

Alors que la ménopause sonne le déclin de l'énergie du Rein, la médecine chinoise l'appréhende plutôt comme une nouvelle ère. Combinés à certaines recommandations diététiques, deux points d'acupression pourraient suffire à relancer votre énergie vitale. Bienvenue dans votre nouveau printemps !

Les organes et les canaux forment la base du corps humain en médecine chinoise, et leurs fonctions sont exprimées par le Qi (l'énergie) et le Sang. Chez l'homme ou chez la femme, leur activité est presque la même. Cependant, la physiologie féminine a ses propres caractéristiques. En effet, la femme possède un utérus doté de fonctions de menstruation, de grossesse, d'accouchement et de lactation. Ces spécificités sont le résultat des actions de transformation et de production exercées sur l'utérus par les organes, les canaux, le Qi, le Sang et le *Tian Gui* (les cycles menstruels).

Selon la classification énergétique chinoise :

- **la femme a une prédominance « yin ».** Elle trouve sa force dans l'intériorisation et la réceptivité. Elle est yin à l'extérieur et yang à l'intérieur. Elle est associée à la Terre et à l'Eau, et sa physiologie énergétique est liée au Sang, une matière et une substance nourricières ;
- **l'homme a une prédominance « yang ».** Il trouve sa force dans l'extériorisation et l'action. Il est yang à l'extérieur et yin à l'intérieur. Il est associé au Ciel, au Feu et à l'Air et sa physiologie énergétique, elle, est associée au Qi.

Chong Mai et Ren Mai : 2 méridiens indispensables

Chez la femme, le réseau des méridiens principaux (*Jing*) est complété par celui des 8 « merveilleux canaux », aussi appelés « méridiens extraordinaires ». Contrairement aux méridiens principaux, ils ne sont pas reliés à des organes ou entrailles, et ne possèdent pas de points d'acupuncture propres. Ils intègrent le réseau général des canaux principaux. Ils ont un rôle de réservoir car ils contrôlent le Qi et le Sang en agissant comme un système de secours, lorsque le système principal est déficient. Ce réseau extraordinaire renforce les connexions

entre les 12 canaux ordinaires, qui ont une relation particulièrement étroite avec le Foie, le Rein et l'utérus.

Le canal pénétrant (*Chong Mai*), chez la femme, prend naissance à l'intérieur de l'utérus. Il agit comme un réservoir pour le sang et est appelé la « mer de Sang ». Il influence l'apport et la bonne circulation du sang dans l'utérus et contrôle la durée du cycle, la quantité, la qualité, la coloration des menstruations, la durée de la grossesse et le nombre d'enfants.

Le canal de la conception (*Ren Mai*), appelé « la mer des canaux yin », contrôle le fœtus. Cela signifie qu'il fournit les substances yin nécessaires à tous les processus physiologiques



(puberté, conception, grossesse, accouchement et ménopause). Le *Ren Mai* est étroitement lié à l'utérus et à la fonction reproductrice féminine. Il régule le Qi et le Sang, participe à la régulation des menstruations et dirige le développement et la croissance du fœtus. On le stimule pour réduire les effets des symptômes qui découlent d'une carence en yin comme les bouffées de chaleur, la transpiration nocturne ou les insomnies. Mais le *Ren Mai* peut aussi être utilisé pour les problèmes liés aux menstruations, à la conception, à la fertilité et à la grossesse.

Baisse de libido, retard de règles... surveillez votre Qi du Rein !

Le Qi du Rein joue un rôle fondamental dans la production des règles. Les menstruations peuvent survenir lorsque le Sang est abondant dans les vaisseaux de conception et de circulation et que le *Tian Gui* – substance qui apparaît lorsqu'assez de Qi s'est accumulé – est arrivé. En Occident, le *Tian Gui* correspond aux différentes hormones liées à la reproduction. Sa fonction physiologique est de favoriser le développement des ovaires jusqu'à maturité.

Sous la direction principale du Qi du Rein, le *Tian Gui* joue un rôle décisif en assurant la coordination harmonieuse entre le Qi et le Sang. En cas de faiblesse du Qi du Rein, certains signes peuvent apparaître : manque de libido, infertilité, stérilité, fausses couches à répétition. Si l'Essence du Rein est faible, les merveilleux canaux comme le *Chong Mai* et le *Ren Mai* sont vides. L'utérus manque alors de Sang et de Qi, ce qui entraîne une absence ou une irrégularité des règles et une stérilité. Or, si l'Essence du Rein est abondante, le *Chong Mai* et le *Ren Mai* sont correctement approvisionnés en Sang et en Qi.

Les menstruations sont de l'« Eau Céleste » !

Autrefois, les médecins pensaient que le sang menstruel était différent du sang qui coule dans les veines. Ils mentionnaient les règles sous la dénomination chinoise *Tian Gui*, soit « Eau Céleste ». Comme l'explique le célèbre gynécologue Fu Qing Zhu dans son ouvrage clinique *Fu Qing Zhu Nu Ke* : « *Le sang menstruel n'est pas du sang, mais de l'Eau Céleste qui vient du Rein... il est rouge comme le sang, mais ce n'est pas du sang. C'est pour cette raison qu'on appelle "Eau Céleste" l'Eau venant du Ciel.* »

D'après le *Nei Jing* (bible de la médecine chinoise), l'existence d'une femme se découpe en cycles de 7 ans et le déclenchement de l'Eau Céleste se passe en moyenne aux alentours de 14 ans, soit après 2 cycles. En Occident, cela correspond à la première fois où une femme a ses menstruations.

Mesdames, vous changez de cycle tous les 7 ans !

Ces cycles de 7 ans sont contrôlés par l'Essence du Rein. Voici ce que dit le *Nei Jing* :

« Chez la femme, à l'âge de 7 ans, le Qi du Rein s'épanouit, la dentition définitive commence à se former et les cheveux poussent rapidement. À l'âge de 14 ans, le Tian Gui arrive, le Ren Mai s'ouvre, le méridien Chong se forme, les règles deviennent régulières et la femme devient fertile. À l'âge de 21 ans, le Qi du Rein est harmonieux, la dentition devient complète.

À l'âge de 28 ans, les ligaments et les os sont solides, la chevelure est parfaitement développée, le corps est au meilleur de sa forme. À l'âge de 35 ans, le méridien Yang Ming commence à s'affaiblir, le teint commence à se flétrir, les cheveux commencent à tomber. À l'âge de 42 ans, les trois méridiens Yang s'affaiblissent dans le haut, le teint est fané, les cheveux deviennent blancs. À l'âge de 49 ans, le méridien Ren est vide, le méridien Chong s'affaiblit, le Tian Gui s'épuise et la femme ne peut plus concevoir (survient alors la ménopause). »

Bao Gong: cet organe extraordinaire !

L'utérus est l'organe qui gère les menstruations, la reproduction, la grossesse et la naissance du fœtus. En chinois, on l'appelle *Bao Gong* (le « palais de l'enfant »). Il est directement connecté à la force de vie du yin féminin. Les processus qu'il gouverne ont une relation étroite avec le *Tian Gui*, les vaisseaux *Chong Mai* et *Ren Mai* et le Rein, le Cœur, le Foie et la Rate-Pancréas. L'utérus réceptionne et conserve le sang de la mère ainsi que la semence de l'homme et les stocke dans un espace vide. La médecine chinoise lui donne même la fonction d'organe extraordinaire !

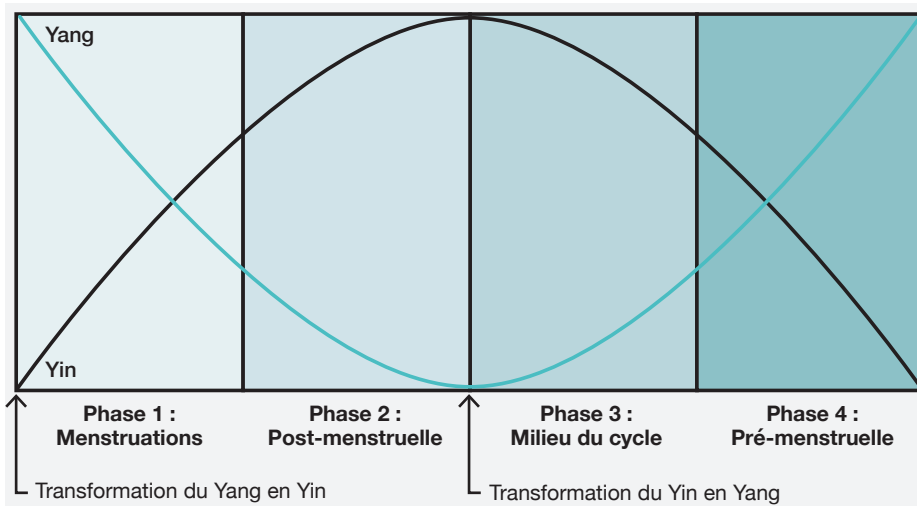
Cycle menstruel : il indique votre équilibre hormonal

Quand les règles sont régulières, qu'elles surviennent naturellement et ne s'accompagnent pas de désagréments, elles sont signe de bonne santé. À l'inverse, toute perturbation (règles absentes, irrégulières, menstruations abondantes...) ou tout symptôme les accompagnant (migraines, douleurs, sautes d'humeur, syndrome prémenstruel...) indique qu'il y a un déséquilibre énergétique. En médecine chinoise, l'observation du cycle est un précieux indicateur qui renseigne sur l'équilibre global du corps.

4 phases pour comprendre votre cycle menstruel

En médecine chinoise, le cycle menstruel repose sur une alternance du yin et du yang du Rein. On peut diviser le cycle en 4 phases, chacune durant environ une semaine :

- **phase 1 (menstruations) :** le yin croît, ce qui fait baisser le yang. Le Qi mobilise le Sang et le fait couler vers l'extérieur. Grâce au *Jing* du Rein, la paroi utérine s'épaissit et le follicule mature ;



- **phase 2 (phase post-menstruelle) :** le yin continue de croître jusqu'à l'ovulation tandis que le yang continue de décroître ;
- **phase 3 (milieu du cycle) :** après l'ovulation, le yin commence à diminuer et le yang commence à croître ;
- **phase 4 (phase pré-menstruelle) :** le yang continue de croître jusqu'à son apogée, juste avant l'arrivée des règles. Le yin, lui, continue de diminuer. Le Qi descend et mobilise le Sang dans le bassin.

Insomnies, irritabilité : débloquez votre Qi !

L'ovulation et l'arrivée des règles correspondent à des moments de transformation du yin en yang (pour l'ovulation) et du yang en yin (pour le début des règles). Lors de ces deux premières phases, si le yin et/ou le Sang sont insuffisants, divers signes peuvent apparaître : crampes, migraines, troubles du sommeil, vertiges, fourmillements. Lors des deux dernières phases, si le yang est insuffisant, cela entraîne fatigue, déprime, douleurs avant et pendant les règles. Le Qi peut aussi être bloqué, d'où les symptômes suivants : irritabilité, colère, maux de tête, insomnies, douleurs dans les seins et le bas-ventre.

À 50 ans, le diagnostic tombe...

La ménopause, aussi appelée « second printemps » en Chine, est marquée par l'arrêt de l'ovulation et la disparition

des règles. Elle survient généralement entre 48 et 55 ans, mais un intervalle de 6 à 12 mois est nécessaire pour établir le diagnostic. Une phase de péri-ménopause peut la précéder et s'accompagner de bouffées de chaleur, d'une fatigue, d'une irritabilité et de troubles du sommeil.

Les symptômes initiaux des troubles de la ménopause sont le rhume des foies, la transpiration et le changement d'humeur. Le rhume des foies commence par la poitrine puis atteint la tête, le cou et le visage, et la transpiration suit. Les changements d'humeur, comme l'excitation, l'irritabilité ou le chagrin et les pleurs sans raison, sont des symptômes que

la personne ne peut pas contrôler. En outre, une prise de poids, des raideurs articulaires, des vertiges, des maux de tête, des insomnies, des palpitations et des douleurs sont ressentis à un stade avancé de la ménopause. Les douleurs correspondent à une sensation de brûlure dans le vagin, de sécheresse et de démangeaisons génitales. La plupart de ces signes sont dus à une diminution des œstrogènes dans le corps. En Chine, à partir de 50 ans, les femmes comme les hommes prennent des formules personnalisées d'herbes médicinales toniques, adaptées à leur terrain, pour les accompagner dans cette transition. En parallèle, ils suivent aussi des traitements d'acupuncture ciblés.

Le Rein régit la croissance et la reproduction. La régulation des menstruations demande des changements réguliers dans cet organe mais aussi dans le *Tian Gui*, le Qi, le Sang et l'utérus. Lorsque la femme approche de la cinquantaine, le Qi du Rein décroît, le *Tian Gui* diminue progressivement, les voies de communication et de conception s'affaiblissent, provoquant une ménopause naturelle. « Chez la femme, à 49 ans, le Du Mai devient insuffisant, le Chong Mai se vide, le Tian Gui s'assèche, les liquides sont épuisés dans les canaux, le corps vieillit et elle ne peut plus être enceinte¹. »

2 rondelles de gingembre contre les crampes menstruelles

Pour assurer une bonne circulation du Sang et du Qi, il est important de réchauffer l'Estomac et la Rate, qui ont pour rôle de transformer la nourriture en Qi et en Sang. Par ailleurs, le Sang étant une substance du yin (froid), un manque de yang (chaleur) pendant les règles peut être ressenti, d'où l'intérêt d'apporter du chaud (comme une bouillotte) dans la zone pelvienne. Aussi, il est préférable d'éviter les aliments froids et crus durant les quelques jours qui précèdent les règles. Privilégiez les aliments chauds et cuits, ainsi que les aliments qui renforcent la production de Sang et de Qi (riz complet, céréales, pain...). Le gingembre, en raison de ses vertus réchauffantes, est également

préconisé pour soulager les crampes menstruelles.

Avant la menstruation, il peut y avoir une légère distension des seins, un affaissement du bas-ventre, une douleur à la taille et des fluctuations de l'humeur. Ces symptômes bénins sont causés par l'exubérance du Sang et du Qi dans les vaisseaux de l'artère, qui entraîne une augmentation du débit sanguin utérin et de l'activité du Qi. Dans des conditions normales, ces symptômes peuvent disparaître après la décharge des menstruations et ne sont pas considérés comme des maladies. La plupart des femmes peuvent s'autoréguler et ne présentent pas de symptômes particuliers.

1. *Questions Simples*, chapitre premier.

... et le yin s'épuise (3 étapes)

1. Chez la femme, à partir de 35 ans, la couche *Yang Ming* (Gros Intestin-Estomac) s'affaiblit. L'Essence de procréation diminue et la perte de cheveux, dépendants de l'Essence du Rein, commence.

2. Aux alentours de 42 ans, les trois couches yang, soit le *Tai Yang* (Vessie-Intestin grêle), le *Yang Ming* et le *Shao Yang* (Vésicule Biliaire-Trois Foyers), sont atteintes. Les couches yin sont affectées, le visage se dessèche et les cheveux changent de couleur pour devenir gris/blanc (signe de vide de l'Essence du Rein).

3. D'après le *Nei Jing*, les canaux du *Ren* et du *Chong* et « l'Eau Céleste » s'épuisent. Il en va de même pour le *Tian Gui*. On observe une transformation physiologique du système yin en général.

Après la ménopause, un « second printemps » ?

L'expérience et la sagesse millénaire de la médecine chinoise enseignent qu'une femme arrivée à son « second printemps » ne doit pas s'isoler mais entretenir de bonnes relations avec son entourage. La transformation du corps physique et le déclin de la force musculaire peuvent être compensés par l'expérience de vie et par la réflexion, plus avancée que chez les jeunes générations. Comme il y a une transformation intérieure, il peut être bon de changer aussi l'extérieur. Réaménager son environnement, changer de décor,

pratiquer des activités en adéquation avec sa nouvelle énergie et comprendre que l'avancée dans l'existence est une bénédiction et non un naufrage. La vieillesse est un âge où la sagesse de l'expérience est supposée nous apporter sérénité et paix intérieure. Le qi gong, le tai-chi, la marche active, la gymnastique douce, la danse, le chant, la musique et la calligraphie sont de bonnes activités pour entretenir son Qi et rester en forme.

Sucre + gras + sel = trio dangereusement addictif

Nous sommes le produit de ce que nous consommons, cela influence l'expression de nos gènes. Chaque substance que nous mangeons, buvons, mettons sur notre corps et à laquelle nous sommes exposés détermine notre santé. Les premiers hommes se nourrissaient du produit de leur chasse et de leur cueillette, des morceaux d'animaux, des herbes et des baies ainsi que des fruits de saison. Ils ne connaissaient ni le cancer ni les maladies métaboliques telles que le diabète ou l'obésité et vivaient jusqu'à 70 ans.

Il y a plus de 10 000 ans, il n'existait pas de grandes surfaces où l'on pouvait acheter des plats préparés, des morceaux de viande ou de poisson, des pâtes et des pizzas surgelées ainsi que des gâteaux industriels ou encore des sodas. Les premiers hommes, étant des chasseurs-cueilleurs, se nourrissaient du produit de leur chasse, des morceaux d'animaux, des herbes et baies ainsi

que des fruits de saison, s'ils avaient la chance d'être au bon endroit.

Aujourd'hui, des études mettent en avant les bienfaits d'une alimentation pauvre en glucides et riche en bonnes graisses. À l'origine de cet intérêt, les travaux de chercheurs sud-africains, dont le professeur Tim Noakes. Ce dernier alerte le corps médical sur les déséquilibres dus à la surconsommation de produits transformés : le régime alimentaire moderne s'avère incohérent, nutritionnellement insuffisant et pro-inflammatoire. Le professeur démontre que les aliments riches en sucres, en gras et en sel (le trio des addictions alimentaires !) créent une dépendance qui peut aggraver voire précipiter les troubles cognitifs, la vulnérabilité au stress et les troubles de l'humeur.

La diète cétogène pour rééquilibrer votre glycémie ?

Doctorant en dernière année, ma thèse portait sur la prise en charge des comportements addictifs vis-à-vis de l'alimentation transformée et les déséquilibres dits « métaboliques ». L'association de la diète cétogène (pauvre en glucides et riche en lipides) et de l'acupuncture d'équilibre apporte de très bons résultats. Ce type d'alimentation n'est pas le « dernier régime à la mode », c'est un mode de vie tout au long de son existence, car cette façon de s'alimenter existe depuis que l'humanité est.

L'alimentation cétogène peut aider à retrouver son poids idéal, à rééquilibrer la résistance à l'insuline, à réguler son appétit et à agir sur les addictions alimentaires. Cette diète faible en glucides permet d'augmenter son niveau d'énergie durant la journée, d'obtenir de meilleures performances sportives et de se prémunir de troubles métaboliques sévères tels que le surpoids, l'obésité, le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), l'infertilité, le diabète ou l'hypertension.

Attention : Ce type d'alimentation ne convient pas à tout le monde. Il est indispensable d'effectuer un bilan auprès de votre médecin avant de commencer.



Moins de glucides... et plus d'acupuncture!

L'acupuncture agit sur l'harmonie générale du corps, sur le rééquilibrage des systèmes digestif, hormonal et émotionnel afin d'accompagner efficacement la transition de l'ancien mode alimentaire vers le nouveau. Couplée à l'alimentation cétogène, c'est une méthode de santé naturelle qui agit comme une détox des envies impérieuses de grignotage et de sucre et qui peut s'adapter à chacun en fonction de son terrain.

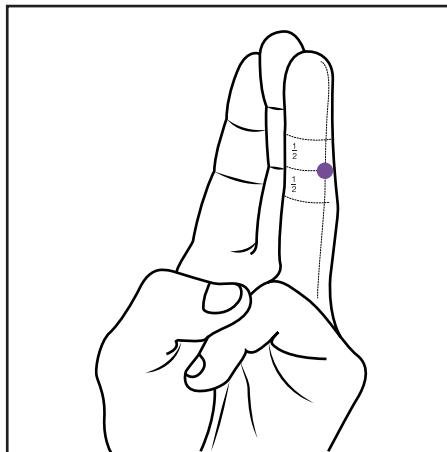
Plusieurs études ont démontré ces dernières années qu'une alimentation réduite en glucides était bénéfique pour traiter les déséquilibres hormonaux et gynécologiques. Chez les femmes en surpoids atteintes du SOPK, une résistance accrue à l'insuline a été observée. Une autre étude des années 1980 explique la corrélation entre des taux élevés d'hormones mâles et l'excès d'insuline dans le sang dans le SOPK². Les symptômes comprennent l'acné, l'inflammation de la peau, la perte de cheveux, des règles anarchiques, l'augmentation de la pilosité sur le visage et sur tout le corps.

Acupression Tung: vos 2 points contre les déséquilibres hormonaux

En médecine chinoise, la santé hormonale de la femme dépend de l'état de la Rate-Pancréas et des Trois Foyers. Celle-ci produit et contrôle le Sang, gère les ballonnements et l'humidité (rétention d'eau, gonflements). Pour rééquilibrer vos hormones à la ménopause, ces deux points d'acupression Tung se révéleront efficaces, notamment sur les changements d'humeur, les menstruations irrégulières, la transpiration nocturne et les bouffées de chaleur.

– Point 11.06: Huan Chao

Localisation: sur le côté de la phalange médiane de l'annulaire, au centre de la phalange, à l'intersection de la peau rouge et de la peau blanche.



Actions:

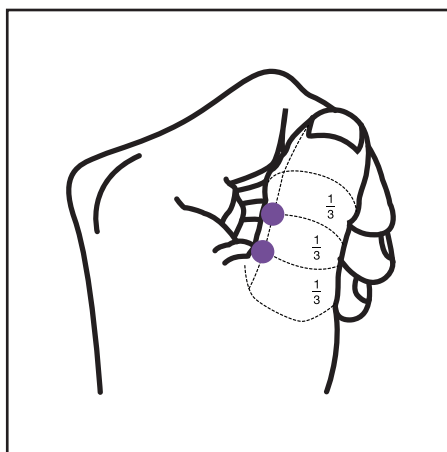
- tonifie le Foie et le Rein;
- régule le Trois Foyers;
- régule le Qi;
- apaise le Foie.

Indications: désordres gynécologiques (syndrome prémenstruel, bouffées de chaleur, leucorrhées, SOPK...).

Ce point est généralement stimulé en même temps que le point 11.24, l'un à droite et l'autre à gauche. Le Dr Wei-Chieh Young, ancien élève du maître Tung, pratique cette association extrêmement efficace pour traiter l'infertilité.

– Point 11.24: Fu Ke

Localisation: double point situé sur le côté interne de la phalange proximale du pouce, il divise la phalange en trois.



Actions: traite tous les problèmes gynécologiques.

Indications:

- menstruations douloureuses;
- inflammation utérine;
- infertilité;
- hystérectomie (ablation de l'utérus);
- fibrome;
- endométriose;
- douleur chronique du pubis;
- autres déséquilibres hormonaux.

C'est le point star de la gynécologie dans le système Tung. Il est très souvent utilisé en combinaison avec le point 11.06. Il sera toujours stimulé à gauche.

Stimulez ces deux points plusieurs fois par jour, minimum 3 minutes sur chaque point. Alternez les points de gauche à droite, jamais les deux points sur le même côté, en restant au moins 3 minutes sur chaque point. Pour les acupuncteurs, laissez les aiguilles en place 45 minutes minimum.

Des références supplémentaires sont disponibles en vous rendant sur le lien suivant :

<https://tinyurl.com/sources-MEX46>

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



2. George A. Burghen, James R. Givens, Abbas E. Kitabchi. « Correlation of Hyperandrogenism with Hyperinsulinism in Polycystic Ovarian Disease ». *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 50, Issue 1, 1 January 1980, Pages 113-116.