

Robert Hawawini

Le ronflement en acupuncture

Résumé : Le ronflement est un symptôme qui gêne plus le conjoint que le ronfleur lui-même. Cependant, la multitude des déséquilibres associés, la relative facilité avec laquelle le ronflement peut être soigné par acupuncture, tous ces facteurs méritent un traitement qui améliore autant l'état général du patient que sa relation avec son conjoint. Les deux grands déséquilibres intéressent d'une part, le Foie, avec une Stagnation de *qi* et une Stase de Sang, d'autre part, la Rate et les Reins, avec un Froid, qu'il soit Vide et/ou Plein, et les Mucosités. Après description clinique et thérapeutique, nous terminerons par deux exemples cliniques. **Mots-clés :** acupuncture - ronflement - stagnation de *qi* - stase de Sang - Froid - Mucosités.

Summary: Snoring is a symptom that interferes with a spouse more than the snorer himself. However, the multitude of imbalances associated with the relative ease with which snoring can be treated by acupuncture, all these factors deserve a treatment that improves as the patient's general condition that her relationship with her spouse. The two major imbalances interest on the one hand, the liver, with a stagnation of *qi* and blood stasis, on the other hand, the spleen and kidney with a cold, it is empty and / or full, and Phlegm. Clinically after treatment, we conclude with two clinical examples. **Keywords:** acupuncture - hum - stagnation of *qi* - blood stasis - Cold - Phlegm.

Définition

En médecine occidentale : le ronflement se produit surtout à l'inspiration lorsque, durant le sommeil, les tissus mous du palais et de la luette vibrent au passage de l'air. Sauf dans les cas d'apnée du sommeil, le ronflement n'ennuie pas le ronfleur, mais provoque des troubles du sommeil dans l'entourage. Le ronflement est un bruit de gorge, léger ou fort, émis périodiquement durant le sommeil, le plus souvent lors de l'inspiration, mais parfois également lors de l'expiration. Lorsqu'on s'endort, la langue ainsi que les tissus du fond du palais et de la gorge se relâchent, ce qui bloque en partie le passage de l'air, et se mettent à vibrer lors de la respiration, ce qui cause le ronflement. Surpoids, grossesse, tabac, polypes nasaux, hypertrophie des amygdales, congestion nasale par rhume ou allergie, absorption d'alcool et de tranquillisants, relâchement des tissus liés à l'âge sont des facteurs favorisants. Le ronflement est bénin et n'a aucune conséquence sur la santé, c'est son association à l'apnée du sommeil qui est pathogène.

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le ronflement est *bihan*, avec principalement deux cadres cliniques :

1. Syndromes de Froid

- Vide de *qi* et de *yang* de Rate
- Accumulation de Mucosités-Froid

- Vide de *yang* des Reins

Les trois syndromes sont intriqués.

2. Stagnation de *qi* et Stase de Sang

Physiologie en MTC

Rôles de la Rate et l'Estomac

- La Rate transporte et transforme (*yunhua*) l'Énergie (*qi*), le Sang (*xue*) et les Liquides organiques (*jinye*) ; c'est l'acquis du Ciel postérieur (*houtian*).
- La force du *qi* et du *yang* de la Rate chasse l'Humidité (*shi*) et les Mucosités (*tan*) du corps.
- L'Estomac reçoit les aliments et les Liquides et commence leur transformation.
- Descendant, le méridien de l'Estomac abaisse l'impur (*zhuo*) dans les Orifices inférieurs (*xiaqiao*) ; ascendant, le méridien de la Rate élève le pur (*qing*) dans les Orifices supérieurs (*shangqiao*).

Rôles des Reins

- Ils sont les détenteurs du *yin* et du *yang* Essentiels (*jingyin*) et (*jingyang*), c'est l'inné du Ciel antérieur (*xiantian*).
- Le *jing* inné des Reins entretient et favorise les fonctions du *jing* acquis de la Rate qui, à son tour, nourrit le *jing* inné des Reins.

Rôle du Foie

Le Foie assure la libre circulation du *qi* et du Sang (fonction *shuxie*)¹.

Physiopathologie en MTC

Le ronflement en lui-même est un symptôme de branche (*biao*) qui traduit un déséquilibre des *zang*, le fondement (*ben*). Différencier les syndromes en cause est le préalable diagnostique qui conduit à un traitement correct.

Atteintes des *zangfu*

Les syndromes de Froid

Une alimentation déséquilibrée, une faiblesse congénitale, des soucis et obsessions, entraînent un Vide de *qi* et de *yang* de Rate. La transformation et transport de l'acquis sont ralentis, ce qui entraîne une stagnation d'Humidité-Froid qui se transforme en accumulation de Mucosités-Froid. Le travail et l'habitat en milieu humide, la consommation excessive d'aliments crus et froids, génèrent de l'Humidité-Froid qui se transforme en Mucosités-Froid ; ce Froid peut encore affaiblir le *yang* de la Rate ce qui retentit sur celui des Reins. Les excès sexuels, l'âge, la déficience congénitale affaiblissent le *yang* de Reins ce qui retentit sur le *yang* de la Rate.

Stagnation de *qi* et Stase de Sang

Le refoulement des émotions, la parole non exprimée, provoquent une Stagnation du *qi* du Foie, cause des troubles psychiques ; à la longue, la Stagnation de *qi* se transforme en Stase de Sang. Le ralentissement du *qi-xue* entretient et aggrave l'accumulation de Mucosités-Froid.

Le ronflement nocturne

- Le *qi* et le *yang* de la Rate étant affaiblis, la montée du pur est entravée ; l'impur des Mucosités monte dans la gorge par le méridien de l'Estomac du *yangming* et l'accumulation de celles-là est favorisée par le ralentissement du *qixue*, ce qui cause le ronflement.
- Le Froid et le Sang sont analogiques au *yin* et à la nuit. La polarité froide des Mucosités ainsi que la Stase de Sang, sont associées au fait que le ronflement se manifeste la nuit.
- Nous signalons en plus que les mécanismes fondamentaux de Stagnation de *qi* avec Stase de Sang, accumulation d'Humidité-Mucosités-Froid et Vide de *qi* et de *yang*, sont communs au ronflement et à l'apnée du sommeil, rendant leur abord médical proche, bien qu'il existe évidemment des différences.

Tableau I. Symptomatologie des ronflements en MTC.

Syndromes de Froid

	Symptômes	Pouls	Langue
Vide de <i>qi</i> et de <i>yang</i> de Rate	Asthénie, inappétence, digestion lente, ballonnement, selles molles et morcelées ou diarrhée composée d'aliments non digérés, frilosité, extrémités froides.	<i>ru</i> (mou) et <i>ruo</i> (faible) ou <i>chen</i> (profond) et <i>xi</i> (fin)	Pâle, enduit blanc
Accumulation de Mucosités-Froid	Inappétence, digestion lente, distension gastrique et abdominale, selles molles ou diarrhée, nausées, lourdeur de la tête et des membres, crainte de l'humidité-froid, absence de soif ou soif avec envie de boire un peu d'eau chaude. Expectoration de glaires fluides et blanches, ronflement.	<i>chen</i> (profond) et <i>hua</i> (glissant) ou <i>ru</i> (mou), parfois <i>huan</i> (souple)	Grosse, humide ; enduit blanc, parfois gras
Vide de <i>yang</i> des Reins	Douleur et faiblesse des lombes et des genoux, froid et crainte du froid, extrémités froides, impuissance, frigidité, vertiges, acouphènes, diarrhée de l'aube ; urines claires, abondantes et fréquentes, teint pâle.	Variablement <i>xi</i> (fin), <i>chen</i> (profond), <i>ru</i> (faible), <i>chi</i> (lent).	Pâle, enduit blanc.
Stagnation de <i>qi</i> et Stase de Sang	Abattement, tristesse ou alternance de l'humeur ; soupirs, oppression thoracique, susceptibilité, irritabilité, goût amer.	<i>xian</i> (tendu).	Parfois rouge sur les bords, mauve ou avec des taches mauves pour les Stases de Sang.

Symptomatologie

Dans tous les cas, il y a ronflement nocturne qui gêne surtout le conjoint (tableau I).

Traitement

Le traitement du ronflement doit être régulier et suffisamment long afin de donner toutes les chances au patient. Seront développés les traitements des syndromes et les traitements de la manifestation.

Traitement des syndromes

Traitement du Vide *qi* et de *yang* de Rate et des Mucosités-Froid

- *Pishu* 20V (*beishu* polyvalent de la Rate), *zusanli* 36E (*ben*-principal et *he*-rassemblement polyvalent, d'où part le méridien distinct – *jingbie* - qui le relie à son *zang*, la Rate), *zhongwan* 12RM (*mu*-collecteur du Réchauffeur moyen) renforcent le *qi* et le *yang* acquis de la Rate et de l'Estomac, et chassent l'Humidité-Froid.

- *Qibai* 6RM (mer = *hai*, de l'Énergie = *qi*), *shenque* 8RM (réunion de *renmai*, *chongmai*, *dumai*, de la Rate et des Reins) renforcent le *yuanyang* et le *yuanyang* afin que l'inné aide l'acquis.

- *Fenglong* 40E (*luo* de l'Estomac, le met en communication avec la Rate, ce qui les harmonise) transforme les Mucosités.

- la manipulation est une harmonisation et un réchauffement, qui tient compte des Vides et de la Plénitude, des trois premiers groupes de points ; *shenque* 8RM est réchauffé aux moxas sur sel, *fenglong* 40E est dispersé.

- Autres points : *sanyinjiao* 6Rte (réunion des trois *yin* du bas), *yinlingquan* 9Rte (*he*-rassemblement polyvalent et Eau Source de l'Humidité qu'il élimine, ainsi que la transformation en Froid) renforcent le *qi* et le *yang* acquis de la Rate et chassent l'Humidité-Froid. La manipulation est une harmonisation et un réchauffement.

Vide de *yang* des Reins

- *Shenshu* 23V (*beishu* polyvalent des Reins), *guanyuan* 4RM (origine = *luan*, des barrières = *guan*, tonifie le *yang* Essentiel), *qibai* 6RM (déjà vu), *shenque* 8RM

(déjà vu) tonifient le *yang* des Reins. La manipulation est une harmonisation ou une tonification et un réchauffement.

- Autre point en cas de Vide de *yang* des Reins important : *mingmen* 4DM (porte = *men*, de la vie = *ming* et réunion du *dumai*, qui régit le *yang*, avec tous les *zang*).

Stagnation de *qi* et Stase de Sang

- *Geshu* 17V (réunion du Sang – *xuehui*) mobilise la Stase de Sang.

- *Hegu* 4GI (*luan*-Source polyvalent du Gros Intestin du *yangming* riche en Sang et en *qi*), *taichong* 3F (*shu*-transport et *luan*-Source polyvalent du Foie qui stocke et répartit le Sang) mobilisent la Stagnation de *qi* et la Stase de Sang, ouvrent les Orifices et calment l'Esprit ; ils clarifient la Chaleur du Foie souvent associée. *Hegu* 4GI est piqué à gauche et *taichong* 3F, à droite.

- La manipulation est une dispersion.

Traitement de la manifestation

- *Jianshi* 5MC (*jing*-passage de l'Énergie qui arrive en grande quantité à ce point, ce qui permet sa mobilisation) : chasse les Mucosités du haut.

- *Lianquan* 23RM, *renying* 9E, points locaux associant un méridien descendant, l'Estomac riche en Sang et en *qi*, et un méridien ascendant, le *renmai*. La régulation de la montée-descente permet de mobiliser localement les Mucosités.

- *Renzhong* 26DM, *chengjiang* 24RM, respectivement, derniers points du *dumai* qui régit le *yang* et du *renmai* qui régit le *yin*. L'harmonisation locale du *yin* et du *yang*, associée à la régulation de la montée et de la descente, permet de mobiliser localement les Mucosités.

- La manipulation est une dispersion.

Autres points

- *Neiguan* 6MC (barrière = *guan*, de l'interne = *nei*) ouvre les Trois Réchauffeurs, ce qui facilite la mobilisation des Mucosités et calme l'Esprit.

- *Futu* 18GI a une action locale.

- *Tianrong* 17IG a une action locale.

- La manipulation est une dispersion.

Exemples cliniques

Exemple 1

Un homme de 77 ans ronfle depuis plusieurs années, avec aggravation progressive. Sa femme lui propose d'essayer l'acupuncture car maintenant elle fait chambre à part. Ses autres symptômes sont : rhinorrhée qui alterne avec nez bouché surtout quand il est couché, expectoration de glaires blanches, gorge enrouée constamment, s'enrhume facilement. Tous les symptômes sont aggravés en automne et en hiver. Les selles sont parfois formées, parfois liquides ; parfois il souffre de ballonnement et d'hypersomnie postprandiaux, il a bon appétit, a froid et craint le froid, particulièrement l'Humidité-Froid, il préfère la chaleur et n'aime pas la pluie qui se prolonge. Il présente chaque nuit un à deux épisodes de nycturie parfois à urines à claires. Parfois apparaît une tension sous le sein gauche avec angoisse qui dure quelques semaines, une alternance de l'humeur par périodes. Il signale de rares cauchemars insomniants avec dyspnée et angoisse. Il n'y a ni dyspnée ni sifflement ni asthénie, rarement lombalgie, un adénome de la prostate a été opéré par grattage il y a dix ans, une prothèse du genou droit a été posée il y a dix ans et de la hanche droite il y a dix neuf ans.

Le pouls est *xian* (tendu), *ru* (mou) et *huan* (retardé) aux barrières. La langue est grosse, humide, avec un enduit blanc et gras, des taches mauves latérales et postérieures, et des points rouges sur la pointe.

Diagnostic

- Les symptômes ORL suivants orientent sur une accumulation d'Humidité-Mucosités-Froid : rhinorrhée avec nez bouché surtout quand il est couché, expectoration de glaires blanches, gorge enrouée constamment, s'enrhume facilement, tous symptômes aggravés en automne et en hiver.

- Les symptômes digestifs sont attribués à un Vide de *qi* et de *yang* de Rate dans ce contexte de Froid : selles parfois formées, parfois liquides ; parfois ballonnement et hypersomnie postprandiaux.

- L'Humidité et le Froid par Vide de *yang* de Rate et des Reins, sont attestés par les symptômes suivants : le patient a froid et craint le froid, particulièrement l'humidité associée au froid, il préfère la chaleur et n'aime pas la pluie qui se prolonge. Les deux à trois épisodes quoti-

diens de nycturie avec parfois les urines sont claires ; les rares lombalgies l'ancien adénome prostatique opéré.

- Quant à la Stagnation du *qi* du Foie avec perturbation du *shen* sous la forme d'une Chaleur du Cœur, ces symptômes sont décelés par les manifestations suivantes : parfois tension sous le sein gauche avec angoisse qui dure quelques semaines, alternance de l'humeur par périodes, fait rarement des cauchemars réveillant la nuit avec dyspnée et angoisse.

- Nous mettons les prothèses du genou droit et de la hanche droite sur le compte d'un *bizheng* de ces deux articulations, intéressant sûrement la Rate par stagnation d'Humidité-Froid, les Reins par Vide de *yang* et le Foie par Stagnation de *qi* et Stase de Sang.

- Le pouls *xian* (tendu) oriente sur la Stagnation du *qi* du Foie et probablement en plus sur l'accumulation de Mucosités ; *ru* (mou) est signe d'Humidité, *huan* (retardé) aux barrières oriente sur le Vide de *qi* de Rate, transformé ici en Vide de *yang*. La langue grosse et humide signe la stagnation d'Humidité, l'enduit blanc et gras montre que l'Humidité-Froid s'est transformée en Mucosités-Froid, les taches mauves latérales et postérieures orientent sur la transformation de la Stagnation de *qi* en Stase de Sang, les points rouges sur la pointe sont en faveur d'une Chaleur du Cœur.

- Au total nous retrouvons tous les mécanismes physiopathologiques qui provoquent le ronflement : Stagnation du *qi* du Foie et Stase de Sang qui ralentissent la mobilisation du *qi* des Mucosités, Vide de *qi* et de *yang* de Rate qui laisse l'Humidité s'installer et se transformer en Mucosités, le tout étant orienté sur le Froid par le Vide de *yang* des Reins qui ne soutient pas celui de la Rate. Humidité et Mucosités sont de l'impur qui monte et stationne dans la gorge. La Chaleur du Cœur montre qu'il existe en plus un Vide de *yin* des Reins avec Cœur et Reins n'ont pas d'échanges.

Traitement

- La manipulation est une harmonisation et un réchauffement des deux premiers groupes de points et une dispersion de tous les autres.

- *Pishu* 20V, *zusanli* 36E et *zhongwan* 12RM renforcent le *qi* de la Rate, réchauffent son *yang* et éliminent l'Humidité-Froid.

- *Shenshu* 23V et *guanyuan* 4RM réchauffent le *yang* des Reins afin de soutenir celui de la Rate.
- *Geshu* 17V, *hegu* 4GI et *taichong* 3F mobilisent la Stagnation de *qi* et la Stase de Sang.
- *Neiguan* 6MC et *taichong* 3F mobilisent la Stagnation du *qi* du Foie et clarifient la Chaleur du Cœur.
- *Fenglong* 40E transforme les Mucosités.
- *Tiantu* 22RM, *chengjian* 24RM, *renzhong* 26DM et *futu* 18GI chassent les Mucosités localement.

Évolution

Le patient a été traité deux fois par semaine pendant deux semaines puis une fois par semaine pendant quatre semaines, soit huit séances au total, jusqu'à sédation des ronflements. Il a été convenu d'arrêter le traitement et de voir combien de temps il tient. Quatre mois plus tard, sa femme nous confirme qu'il ne ronfle plus ou que le ronflement est minime quand il survient.

Exemple 2

Un homme de 42 ans ronfle depuis quelques temps. Faisant chambre à part, là encore sa femme lui propose d'essayer l'acupuncture. Directeur commercial d'un large secteur de son entreprise, le patient se plaint de stress et de fatigue intense. Son sommeil n'est pas reposant, il est très fatigué, craint l'humidité et particulièrement l'humidité froide qui l'engourdit et le rend lourd, sa digestion est lente, il présente ballonnement post prandial important, des selles molles avec crainte, inquiétude, angoisse, tristesse avec abattement et sensation dépressive, soupirs, expectoration de glaires blanches, colère, parfois urines foncées, tensions douloureuses dans le bas du dos sans vraie lombalgie, doigts et visage qui gonflent à l'humidité, vertiges. Le pouls est *xian* (tendu), *hua* (glissant), *chen* (profond), plus *chen* (profond) à la racine droite sans être *xi* (fin). La langue est grosse, pâle, avec un mince enduit blanc et une tache mauve postérieure avec des glaires.

Diagnostic

- Importante fatigue, digestion lente, ballonnement post prandial important et selles molles ; tous ces symptômes appartiennent au Vide de *qi* de Rate.

- Crainte de l'humidité et particulièrement de l'humidité froide qui engourdit et rend lourd, tensions douloureuses dans le bas du dos sans vraie lombalgie, doigts et visage qui gonflent à l'humidité ; ces symptômes montrent l'invasion par l'Humidité-Froid. On associe encore l'inquiétude et la crainte au dérèglement de la Rate, tout en sachant que la crainte, forme mineure de la peur, peut être associée aux Reins.

- Sommeil sans repos, expectoration de glaires blanches, vertiges ; ses manifestations sont dues à l'accumulation de Mucosités.

- Angoisse, tristesse avec abattement, sensation dépressive et soupirs sont liés à la Stagnation du *qi* du Foie.

- Parfois urines foncées oriente sur un Vide de *yin* des Reins.

- La colère est signe d'élévation du *yang* du Foie.

- Le pouls *hua* (glissant) et *chen* (profond) est due aux Mucosités-Froid, *chen* (profond) à la racine montre la présence d'un Vide de *yang* des Reins. *Xian* (tendu), le pouls oriente sur la participation du Foie. La langue grosse est signe d'Humidité ; pâle, de Vide de *qi* de Rate ; l'enduit blanc signe le Froid ; les taches mauves postérieures sont en faveur d'un Stase de Sang et les glaires confirment la présence de Mucosités.

- Au total, le Vide de *qi* de Rate a laissé l'humidité s'installer qui, sous l'influence du Vide de *yang* des Reins, est devenue une Humidité-Froid transformée en Mucosités-Froid. La Stagnation du *qi* du Foie s'est transformée en Stase de Sang et en élévation du *yang* du Foie, prouvant qu'il existe un Vide de *yin* des Reins concomitant au Vide de *yang*, même s'il est secondaire.

Traitement

Premier traitement :

- *Pishu* 20V, *zusanli* 36E et *zhongwan* 12RM renforcent le *qi* de la Rate, réchauffent son *yang* et éliminent l'Humidité-Froid.

- *Qihai* 6RM réchauffe le *yuanyang* des Reins afin de soutenir celui de la Rate.

- *Geshu* 17V, *hegu* 4GI à gauche et *taichong* 3F à droite mobilisent la Stagnation de *qi* et la Stase de Sang et, pour les deux derniers, clarifient la Chaleur du Foie.

- *Jianshi* 5MC chasse les Mucosités du haut et clarifie la Chaleur du Cœur.

- *Fenglong* 40E transforme les Mucosités.

- *Tiantu* 22RM, *chengjian* 24RM et *renying* 9E chassent les Mucosités localement.

- Le patient est puncturé quatre fois sur dix jours, le ronflement s'arrête mais la fatigue persiste.

- La manipulation est une harmonisation et un réchauffement du premier groupe de points et de *qihai* 6RM, et une dispersion de tous les autres.

Deuxième traitement : nous supprimons *qihai* 6RM et le remplaçant par *shenshu* 23V et *guanyuan* 4RM, pensant n'avoir pas assez renforcé le *yang* des Reins. Trois séances sont pratiquées à une semaine d'intervalle. La fatigue s'amende mais il persiste une inquiétude pour laquelle nous rajoutons *shenmen* 7C à droite et *shenting* 24DM pour calmer l'Esprit. Pendant cette période, le patient ne ronfle toujours pas.

Troisième traitement : le patient revient dix jours plus tard, fatigué par son travail avec apparition du ronflement concomitant à la fatigue. Cette fois-ci, le poulx de la racine gauche est *ru* (faible). Le traitement suivant est pratiqué.

- *Pishu* 20V, *zusanli* 36E et *zhongwan* 12RM renforcent le *qi* de la Rate, réchauffent son *yang* et éliminent l'Humidité-Froid.

- *Shenshu* 23V, *mingmen* 4DM et *guanyuan* 4RM réchauffent le *yang* des Reins afin d'augmenter la vitalité et de soutenir le *yang* de la Rate.

- *Sanyinjiao* 6Rte tonifie le *qi* de la Rate et des Reins et nourrit leur *yin*.

- *Geshu* 17V, *hegu* 4GI à gauche et *taichong* 3F à droite mobilisent la Stagnation de *qi* et la Stase de Sang et, pour les deux derniers, clarifient la Chaleur du Foie.

- *Jianshi* 5MC et *shenmen* 7C chassent les Mucosités du haut, clarifient la Chaleur du Cœur et calment l'Esprit.

- *Fenglong* 40E transforme les Mucosités.

- *Renzhong* 26RM, *chengjian* 24RM, *lianquan* 23RM et *tianrong* 17IG chassent les Mucosités localement.

- La manipulation est une harmonisation et un réchauffement des deux premiers groupes de points, une tonification du *sanyinjiao* 6Rte et une dispersion de tous les autres points.

Le patient est puncturé une fois, il ne ronfle plus, n'est plus fatigué mais présente angoisse et crainte marquées liées à ses contraintes professionnelles.

Quatrième traitement : nous pensons plus orienter le traitement sur la mobilisation de la Stagnation du *qi* du Foie et le calme de l'Esprit à cause de l'angoisse et de la crainte. *Jianshi* 5MC est supprimé et remplacé par *neiguan* 6MC, *hegu* 4GI et *taichong* 3F des deux côtés, en dispersion. Une séance est pratiquée.

Évolution

Pour une raison professionnelle le conduisant loin de son domicile, le patient est obligé d'interrompre le suivi. Un mois plus tard, il nous informe que le ronflement est minime. Il reprendra l'acupuncture encore un mois plus tard. Mais après quelques séances, il arrêtera le traitement pour des raisons encore professionnelles et récidivera. Cette observation nous montre combien un traitement régulier sur le long terme est nécessaire pour la stabilité du résultat.



D^r Robert Hawawini
Enseignant pour les diplômes nationaux en
acupuncture. Faculté de Médecine Bobigny-
Paris 13
80, rue du Connétable
60500 Chantilly
☎ +33 3 44 57 49 79
✉ r.hawawini@wanadoo.fr

Conflit d'intérêts : aucun

Notes

1. *Shu* = libérer, *xie* = faire sortir. Lin Shishan traduit le terme *shuxie* par dégagement ou propulsion. Voir *Acupuncture Traditionnelle Chinoise*, n° 6 et n° 16, Forbach, Institut Yin-Yang, 2002 et 2007.