

Faculté de Médecine de LILLE

**L'UTÉRUS
SES LIENS AVEC LES MÉRIDIDIENS CURIEUX
ÉTUDE D'UN POINT : ZHONGJI 3 VC**

子宮

Mémoire rédigé et soutenu en 2014
par Bernadette DENAES
Sage-femme libérale

Diplôme Inter-Universitaire D'Acupuncture Obstétricale

REMERCIEMENTS

Je remercie tous les enseignants du DIU d'acupuncture obstétricale pour m'avoir fait découvrir l'acupuncture et communiquer leurs intérêts et leurs connaissances.

Je remercie plus particulièrement le Docteur Bertrand Letombe pour m'avoir soutenu dans l'élaboration de ce mémoire et de m'avoir encouragée et motivée lors de moments difficiles.

Je le remercie également d'avoir mis à ma disposition sa bibliothèque qui a permis les travaux de recherches.

Je remercie mes proches pour leur soutien, leur patience, leur aide dans la rédaction de ce mémoire.

Je remercie Carine pour la relecture de ce mémoire.

Je remercie tous ceux qui m'ont permis de mener à bien ce travail.

.....

TABLE DES MATIERES

1. INTRODUCTION
2. UTERUS en MTC
 - 2.1. Définitions en Médecine Occidentale
 - 2.1.1. Définition
 - 2.1.2. Etymologie
 - 2.2. Définitions en Médecine Traditionnelle Chinoise
 - 2.2.1. Définitions et idéogrammes
 - 2.2.2. Interprétations
3. UTERUS : LES ENTRAILLES CURIEUSES
 - 3.1. Définitions et idéogrammes
 - 3.2. Interprétations
 - 3.3. Les couples
4. LIEN AVEC XUE , QI et LES ZANG FU
 - 4.1. Relation avec le QI et le Xue
 - 4.2. Relation avec les organes :Zang
 - 4.3. Relation avec les entrailles : Fu
5. LIEN AVEC LES MERVEILLEUX VAISSEAUX
 - 5.1. Définitions et ideogrammes
 - 5.2. Classifications
 - 5.3. interprétations
6. CHONG MAI
 - 6.1. Définitions et idéogrammes
 - 6.2. Trajets
 - 6.3. Liens
7. REN MAI
 - 7.1. Définitions et idéogrammes
 - 7.2. trajets
 - 7.3. liens
8. ETUDE D'UN POINT : ZHONGJI / 3VC
 - 8.1. Idéogrammes
 - 8.2. Localisation
 - 8.3. Techniques de poncture
 - 8.4. Fonctions
 - 8.5. Actions
 - 8.6. Indications
 - 8.7. Commentaires
 - 8.8. Quelques associations fréquentes
 - 8.9. Cas clinique
9. CONCLUSION
10. BIBLIOGRAPHIE

1 - INTRODUCTION

Après mes deux années de formation en acupuncture obstétricale, il m'a fallu une phase de latence pour assimiler toutes les connaissances et les découvertes qui m'avaient été transmises lors de cet enseignement.

Je me suis mise ensuite à la recherche d'un sujet de mémoire et je n'arrivais pas à cerner le thème.

Étant sage-femme libérale, j'aurais souhaité initialement faire une recherche sur le « périnée » mais je me suis rendue compte qu'il y avait peu de bibliographie et d'article sur ce sujet.

Je me suis ensuite orientée vers « l'Utérus » qui est au centre de notre métier.

Que ce soit hors gestation ou pendant la gestation, notre profession est tournée vers cet « utérus » que l'on touche, que l'on palpe, que l'on mesure, que l'on regarde ...

À partir de ce constat, il m'a semblé évident que je devais faire un travail sur ce thème.

J'ai alors réalisé qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise, l'« Utérus » avait une autre consonance que dans notre médecine occidentale et je me suis intéressée à la symbolique de « l'Utérus », à ses noms et à leurs interprétations à travers les idéogrammes et les textes anciens.

De cela en découle mon travail de recherche.

Je n'ai malheureusement trouvé que peu d'articles, mais certains ouvrages m'ont permis d'étayer mon sujet.

Je vous souhaite une bonne lecture.

2 - UTERUS en MTC

2-1 Définitions en médecine occidentale

2-1-1 Définitions

L'utérus est un organe participant aux fonctions reproductrices de la femme

L'utérus est une poche prévue pour accueillir un embryon et favoriser son développement

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Utérus>

L'utérus, situé dans le bas-ventre, a globalement une forme triangulaire.

La pointe est dirigée vers le bas où se situe le col de l'utérus qui s'ouvre sur le vagin. Les cornes utérines, situées sur les cotés se poursuivent en un conduit fin : les trompes de Fallope jusqu'aux ovaires.

www.futura-science.com

Utérus : organe musculaire creux de l'appareil génital féminin, destiné à accueillir l'œuf fécondé pendant son développement et à l'expulser quand il vient à maturité

<http://www.larousse.fr/archives/medical>

2-1-2 Étymologie

De l'indo-européen commun : « udéro » : ventre

Il est apparenté au grec ancien : « hystéros »

Du latin : « utérus » nom masculin : ventre, ventre de la mère, matrice, utérus

[Http://fr.wiktionary.org](http://fr.wiktionary.org)

2-2 Définitions en Médecine Traditionnelle Chinoise

2-2-1 Ses idéogrammes et définitions

L'utérus porte des noms multiples :

Baogong Baozang Zigong Zizang zibao Nu Zi Bao

Après des recherches sur le site [www.partageons les points](http://www.partageonslespoints.com), plusieurs traductions et interprétations permettent de comprendre la symbolique de l' « Utérus »

zi gong (palais) 子宮 : matrice, utérus.

zǐ 子 Ricci 5388

Usages actuels

1 Enfant, descendant, descendance

2 petit œuf semence

3 individu

Étymologie

Wieger : un enfant nouveau-né emmaillotté

Gōng 宮 Ricci 2874

Textes anciens

Palais

Maison, établissement, temple des ancêtres, demeure, bâtiment

Palais impérial, résidence du souverain

Lieu clos

Usages actuels

Palais, résidence impériale

Maison demeure

Étymologie

Shuo wen : Chambre, demeure, résidence

Bao 胞 Ricci 3823

Usages actuels

Placenta, utérus

Enveloppes intimes de la vitalité chez l'homme et la femme, fonction de protection de la vie ; l'utérus ; la vessie ; les protections du cœur=Xin bao

Étymologie

Wieger : sens actuel ; envelopper, contenir en général

Sens primitif ; gestation, le corps maternel 勺 enveloppant le fœtus encore informe 己 (w85A)

Zàng 臟 Ricci 5088

Usages actuels

Viscères ; organes

Étymologie

Wieger : lanières de viande sèche réunies en faisceau. Maintenant viande en général

2-2-2 Interprétations

L'utérus ne se limite pas à l'Utérus de la médecine occidentale, mais englobe l'ensemble des fonctions de l'appareil reproducteur féminin : l'utérus, les ovaires, les trompes et l'axe hypothalamo-hypophysaire.

Il est relié à l'enveloppe pelvienne *Bao Huang* située dans la région pelvienne, la plus profonde, la plus Yin du corps où se situe le champ de cinabre inférieur.

Il est lié à *Ming Men*, 4 VG « porte du mandat » et aux énergies héréditaires *Yuan Qi* : souffle originel.

L'utérus est aussi appelé « l'enveloppe du Yin ». Il a la fonction la plus Yin étant le lieu de la formation de l'être. C'est en lui que se fait le passage du ciel antérieur au ciel postérieur.

Le terme générique est la « matrice » ; elle est souvent comparée à une fleur de lotus et contient comme elle, un certain nombre de vésicules qui sont autant de germes qui se développent sous l'action du liquide séminal.

En MTC, l'utérus fait partie des entrailles curieuses avec la vésicule biliaire, le cerveau et les moelles, les os et vaisseaux.

Il a deux fonctions principales :

1-Tout d'abord, il gouverne les règles, en relation avec les Reins et les Vaisseaux *Ren mai* et *Chong mai*.

« *Le Rein chez la femme a une relation avec la matrice* » *Su Wen*, ch 33

« *Chez la jeune fille, à l'âge de 7 ans, le Qi du Rein abonde, la denture change, la chevelure s'allonge.*

A 2x7=14 ans, la substance nécessaire pour promouvoir la croissance, le développement et la reproduction, « Tiangui » (voir page 7) apparaît ; le Ren mai se perméabilise, le Chong mai s'est pleinement développé, les menstrues arrivent régulièrement et permettent un état de fécondité.

À 3x7=21 ans, le Qi du Rein est étalé avec le développement des dernières dents.

À 4x7=28 ans, les muscles, les os sont consolidés, la chevelure atteint sa plus grande longueur et le corps sa pleine vigueur.

À 5x7=35 ans, le vaisseau Yang Ming dépérit, le visage commence à se faner, les cheveux à tomber.

À 6x7=42, les trois vaisseaux Yang dépérissent dans le haut du corps, toute la face se dessèche et les cheveux blanchissent.

A 7x7=49 ans, le Ren mai est flasque, le Chong mai atrophié, le Tiangui épuisé, les voies souterraines coupées et l'infécondité résulte de cet épuisement du corps. ». *Su Wen*, ch1

À noter, l'importance du chiffre 7.

Le 7 correspond au yin, à la terre, à la création et à la femme.

Le 7 est le numéro de la Lune en lien avec le cycle menstruel de la femme (4x7=28 jours) comme le cycle lunaire.

Ce passage du *Su Wen* met en évidence l'importance de l'état du Qi du Rein et celui des vaisseaux Chong mai et Ren mai sur l'activité physiologique génitale de la femme. L'appareil génital entre en fonction à la puberté, vers 2x7=14 ans pour assurer la procréation et la sexualité

En particulier, Ren Mai fournit le Qi 氣 à l'utérus alors que le Chong Mai fournit le Sang Xuè 血. Ils ont pour fonction de régler les menstruations, la conception et la grossesse ; tous deux passent par l'Utérus. Ces 2 merveilleux vaisseaux ont leur origine dans les reins.

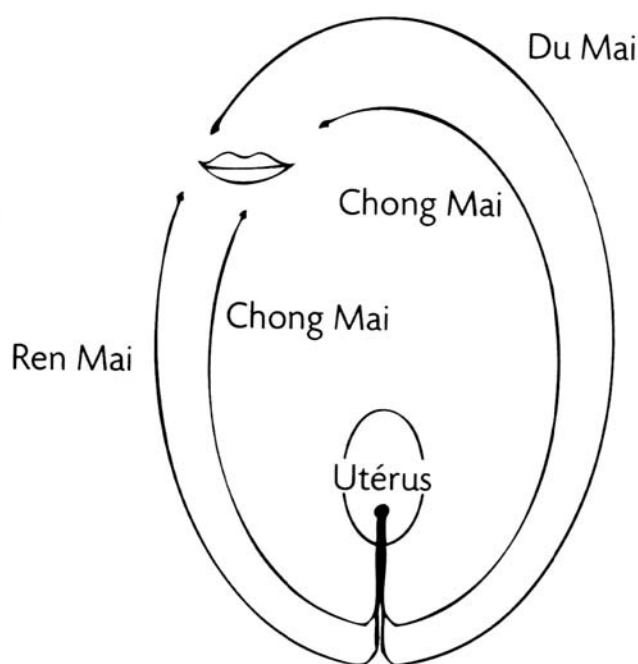


Fig. 1

Figure 1 :l'utérus et les méridiens curieux (Augusta Guiraud-Sobral « manuel pratique d'Acupuncture en Obstétrique »)

Les menstruations et une grossesse normale dépendent de l'état du *Chong Mai* et du *Ren Mai* qui dépendent eux-mêmes de l'état du Rein.

Si l'essence des Reins est abondante, *Ren Mai* et *Chong Mai* sont tous les deux forts et l'Utérus est correctement approvisionné en Qi et en Sang, les menstruations sont normales et la grossesse sans problème.

En revanche, si *jing* 精 l'essence des Reins est faible, le *Ren Mai* et le *Chong Mai* sont vides, l'Utérus manque de Qi et de Sang et il en résulte des règles irrégulières, une aménorrhée et de la stérilité.

L'utérus produit l'apparition de ce qu'on appelle « *Tiangui* »
 Ce terme est cité pour la première fois dans le *Su Wen ch 1*.
 Selon plusieurs commentaires, il traduit l'idée d' « *eau céleste* »
 En fait, il existe un Vaisseau nommé *Bao mai* qui relie l'utérus à l'enveloppe du cœur et donc au cœur, c'est par ce vaisseau que le Qi et le Sang du cœur arrivent à l'Utérus et participent à la production des règles. Un autre vaisseau, le *Baoluo* relie l'Utérus aux Reins et permet son enrichissement en *Jing*.
Tiangui évoque la descente du sang (liquide assimilé symboliquement à l'eau céleste) provenant du cœur (organe situé en haut du corps, symbolisant le Ciel) vers l'Utérus, phénomène qui déclenche les règles.
 Pour certains, *Tiangui* désigne tout simplement les règles.
 Pour d'autres c'est une substance qui joue le rôle de précurseur dans le déclenchement des règles.
 On parle d'arrivée du *Tiangui* pour désigner la puberté et de tarissement de *Tiangui* pour la ménopause

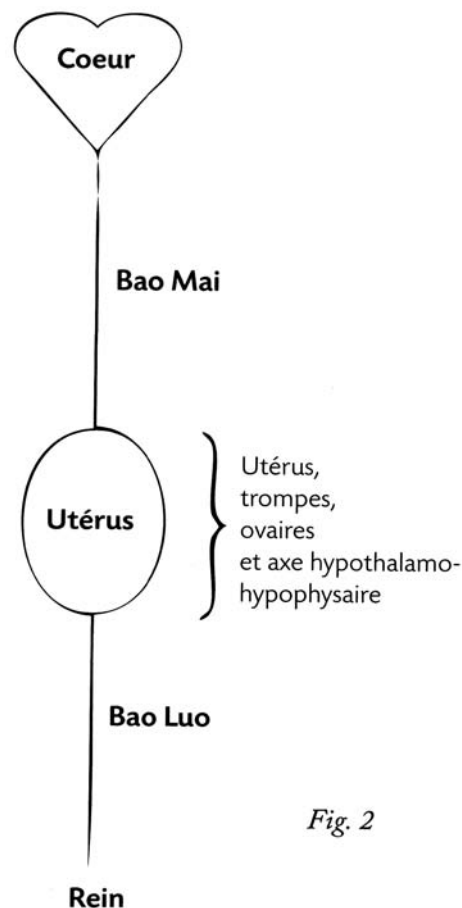


Fig. 2

figure 2 : l'utérus, Bao Mai et Bao Luo (*Augusta Guiraud-Sobral « manuel pratique d'Acupuncture en Obstétrique »*)

Il faut remarquer aussi cette relation entre Utérus et Cœur qui peut expliquer le retentissement des émotions lors des règles mais aussi lors de la grossesse et au moment de la ménopause.

2- L'Utérus est l'enveloppe du fœtus dont il assure la protection.
en MTC, un autre nom est utilisé : *Nu Zi Bao*
qui signifie « *enveloppe de la femme et de l'enfant* ».

Il est lié à 4 VG *Ming Men* : *le pouvoir ancestral mobilisateur « porte du mandat »*
et aux énergies héréditaires *Yuan Qi* : *souffle originel*.

L'utérus est aussi appelé « *l'enveloppe du Yin* ».il a la fonction la plus Yin étant le lieu de la formation de l'être.

C'est en lui que se fait le passage du ciel antérieur (tout ce qui est avant la création d'un être) au ciel postérieur (tout ce qui développe cette création)
Entre le ciel antérieur et la ciel postérieur se trouve un point de croisement , c'est Ming Men où est déposé l'ordre de vie qui se développe dans le ciel postérieur.
ce passage est l'instant où la vie va apparaître.

Il est en activité de la puberté à la ménopause, période pendant laquelle il assure la menstruation, la grossesse et l'accouchement.

Jean Claude Dubois cite selon *Li Dong Yuan*, auteur de *PI WEI LUN* :
« *cette enveloppe BAO est encore nommée « palais rouge », « champ des cinabres » ou « porte de vie ».Elle gouverne chez l'homme l'élaboration de l'essence séminale, chez la femme la fécondation ;dans les deux sexes , elle est le principe de vie. »*

En MTC, l'utérus ne se réduit pas à l'organe mais aux enveloppes de gestation ; elles gèrent toutes les gestations, des plus matérielles aux plus subtiles, du fœtus à l'embryon spirituel.

De son bon fonctionnement dépend le bon équilibre, sur tous les plans, de la femme.

3 - L'UTERUS = ENTRAILLE CURIEUSE

3-1 Définitions et idéogrammes

Les six entrailles curieuses aussi appelées entrailles à l'extraordinaire pérennité forment un ensemble qui se nomme :

qi heng zhi fu

奇 恒 之 腑

Qi 奇

différent du Qi-souffle, est extraordinaire, surprenant, merveilleux. il réfère à l'émergence d'un être au sein de l'indifférencié, à toute création.

Heng 恒

signifie durable, permanent, constant, pérennité, faire durer.

Zhi 之

signifie « de », est une particule

Fu 腑

Fu est le fu d'entrailles, mais ces entrailles ont des fonctions d'Organe : « elles recèlent, n'éliminent pas et thésaurisent » (*Su Wen, 11*).

3-2 Interprétations

Su Wen 11 : « le cerveau ,les moelles, les os, les vaisseaux, la vésicule biliaire, l'enveloppe de la matrice, ces six aspects sont créés par le souffle de la Terre. Tous effectuent leur recel dans le Yin et prennent la terre pour image de référence. Ainsi constituent-ils des lieux de recel et non des agents de diffusion. On les nomme les viscères-receptacles à l'extraordinaire pérennité »

Les entrailles curieuses ont des points communs :

- avec les entrailles par leurs formes souvent creuses
- avec les organes par leur aptitude à stocker le Yin et le Jing, mais elles n'ont pas de relation Biao /Li (externe, interne) comme les autres viscères qui sont tous couplés.

Ces 6 Viscères sont engendrés par le Qi de la Terre ; comme ils conservent et n'excrètent pas, ils sont nommés « entrailles curieuses »

Elles sont au nombre de six :

Le Cerveau *Nao*

les Moelles *Sui*

les Os *Gu*

les Vaisseaux *Mai*

la Vésicule Biliaire *Dan*

l'Utérus *Baozang*

3-3 Les couples

Les six entrailles curieuses forment trois couples en Ciel- Homme - Terre :
Dans chaque couple, une entraille est reliée à l'Eau et l'autre au feu.

- Au niveau du couple céleste, le cerveau est lié au cœur-feu qui « *contient le shen* » *lingshu 8*. Le Cerveau est la « *mer des moelles* ». Le cerveau régit l'activité mentale et neurosensorielle. Composées de la moelle osseuse, de la moelle épinière et des matières cérébrales, Les Moelles forment et nourrissent le Cerveau ; elles en transmettent les ordres.
Cerveau et Moelles, célestes, transmettent les lois et les règles de la vie.
Ils participent ainsi à la pérennité.
- Dans le couple terre, les Os constituent une structure rigide qui contient Cerveau et Moelles, poumons et cœur et protègent les organes génitaux internes. Les Mai sont « *la demeure du shen* ». Ces vaisseaux (*mai*) véhiculent le Qi-souffle, le Xue-sang et les *Jinye*-liquides organiques dans tout le corps.
Os et mail, terrestres, sont le support de nos lois et règles.
- Dans le couple Homme, la vésicule biliaire, liée au feu, a sous sa responsabilité tous les commencements, qu'il s'agisse de la digestion, de la mise en route matinale, de la vie à la conception, de l'instant initial de la gestation. Elle sépare et met en mouvement.
L'utérus, comme l'Eau, est la première origine de la vie, le lieu et la source de nos transformations.
Utérus et vésicule biliaire assurent la pérennité de chaque être et de l'espèce, en participant à nos diverses gestations et à la transmission de la vie

4 - LIEN DE L'UTERUS AVEC XUE, QI ET LES ZANG FU

4-1 L'utérus est en relation avec le Qi 氣 et le Xue 血

L'utérus, les menstruations et la grossesse dépendent de l'état du Qi et du Sang.
« Sang prospère, Qi faible, il y a menstruation » *Da Cheng*.

Le sang représente la partie matérielle des règles, mais sa création, sa circulation, son contrôle dépendent du Qi : « le Qi est le commandant du Sang »

L'utérus doit toujours être abondamment approvisionné en Sang.

Chez la femme, le sang a besoin de l'impulsion de Qi pour atteindre la « mer du Sang » et se concentrer dans la matrice Bao Gong afin de produire les règles. En même temps, grâce au contrôle effectué par le Qi, les règles arrivent sans être ni trop abondantes, ni trop faibles.

Le Qi a besoin d'être entretenu par le Xue « le sang est la mère du Qi »

On voit ainsi que : « le sang est la base matérielle et le Qi la force motrice »

Qi et Xue sont inséparables et nécessaires l'un à l'autre.

« Xue et Qi sont liés comme un cavalier à sa monture »

S'il manque de Sang ou si la circulation du Sang est perturbée (stagnation de Qi, stase de Sang, vide de Yang, Froid du sang), alors les règles sont douloureuses et peu abondantes, retardées et il peut en résulter de l'aménorrhée.

Si le Sang est affecté par la chaleur, s'il n'est pas maintenu dans les vaisseaux, alors apparaîtront métrorragies et règles qui durent.

4-2 L'utérus est en relation avec les organes : Zang 臟

Parmi les 5 organes,

- Le Cœur *Xin* 心 donne l'impulsion du Sang, il gouverne le Sang.
- Le Foie *Gan* 肝 stocke le sang, il gouverne le drainage et la dispersion.
- La Rate *Pi* 脾 contrôle le Sang, elle est responsable de la production du Qi et du Sang.
- Les Poumons *Fei* 肺 régissent le Qi,
- Les Reins *Shen* 腎 conservent le *Jing* 精 (l'essence)

Ensemble, ils sont la source créatrice du Qi et du Sang.
Certains d'entre eux ont cependant une relation privilégiée avec l'Utérus :
Les Reins, le Foie, la Rate.
Le bon fonctionnement de l'Utérus dépend de ces organes.

Les Reins conservent le Jing ; ils ont une relation avec Ren mai et Chong mai.
Lorsque le Qi des Reins est florissant, l'essence et le sang sont suffisants, la circulation dans le Ren mai et Chong mai est normale et les règles se produisent à temps.

Le Foie conserve le sang et le libère à la demande de l'organisme. Lorsque le Qi du Foie se propage librement, la circulation dans les vaisseaux est optimale et les menstruations, la conception, la grossesse et l'accouchement sont normaux.
Si la chaleur ou le Feu du Foie accélèrent le mouvement du Sang, cela pourra entraîner des métrorragies.
Si le Qi du Foie stagne, il peut provoquer une stase de Sang qui affecte le Sang de l'utérus et les règles seront douloureuses, avec des caillots.
Des menstruations irrégulières sont souvent dues à un dysfonctionnement du Foie.

La Rate a pour rôle de garder le Sang dans les vaisseaux et de faire circuler et transformer l'humidité.
Si la Rate ne peut produire assez de Sang et s'il se produit un Vide de Sang, ou si le Foie ne stocke pas suffisamment de Sang, l'Utérus manque alors de Sang et il s'ensuit de l'aménorrhée.

Ces organes sont souvent impliqués dans les perturbations émotionnelles qui peuvent être la cause de troubles gynécologiques

De plus une faiblesse du Qi des Reins, responsable de la reproduction et de l'abondance de *Tiangui* peut provoquer des troubles dans le fonctionnement de l'Utérus et entraîner stérilité ou fausses couches à répétition.

4-3 L'utérus est en relation avec les Entrailles :Fu



Le méridien Estomac *Zu Yang Ming* rencontre le vaisseau Chong mai au point *Qi chong* 30 E.

*Su Wen 44 : « le Chong mai s'associe au Yang Ming et tous deux s'unissent à *la rue de l'énergie* (E 30) et le Yang Ming est le superviseur ; tous dépendent du Dai mai , le vaisseau de la ceinture et se relie au Du mai le vaisseau gouverneur ».*

L'utérus est lié à l'Estomac par l'intermédiaire de Chong mai qui l'alimente.
En effet, c'est l'Estomac qui reçoit le *Jing* des aliments nécessaires à la production de Qi et de Sang et qui va entretenir le *Jing* des Reins.
Ce qui permet de dire :« *le Chong mai communique avec l'Estomac*» et « *la mer de sang est remplie quand le Qi de la nourriture est abondant* »

E 30 *Qi Chong* : 氣 衝 (ricci 485-1294)

(Le même idéogramme chong que Chong mai)

Localisation : 5 cun au dessous de l'ombilic, 2 cun en dehors de 2 VC

Chamfrault : début du méridien chong mai

Soulié de Morant : Point important de la vitalité générale. Source activant la transformation des aliments en énergie par l'estomac et la distribution de cette énergie aux 12 méridiens par les 3 réchauffeurs. Tous les organes producteurs d'énergie sont liés au *qi chong*.

Auteroche : 30 E détend le muscle des ancêtres, régularise la chambre du sang, régularise la matrice.

Jean-Marc Eyssalet : 30 E est un des lieux énergétiques les plus importants du corps. Il constitue un pont entre les Energies innées (celles de Chong mai) et les Energies acquises (celles de l'Estomac). Ce point irrigue le périnée antérieur et la région sexuelle. Il représente un lieu d'association entre la « *mer du sang, Chong mai* » et la « *mer des nourritures des méridiens Zu Yang Ming* »

Les nausées et les vomissements dont souffrent certaines femmes lors de leurs règles sont souvent causés par des perturbations de l'Estomac, elles-mêmes dues aux changements qui affectent l'Utérus.

De même, si l'Estomac ne reçoit pas assez de nourriture, alors il n'y aura pas assez de Sang, donc pas de règles.

5 - LIEN AVEC LES MERVEILLEUX VAISSEAUX QI JING BA MAI

奇 經 八 脈

5-1 Définitions et idéogrammes

奇 Qi Ricci 462

Extraordinaire, rare, surprenant, étrange

(le même idéogramme que dans Qi Heng Zi Fu).

經 Jing Ricci 979

Trame, règle constante, loi immuable, ce qui est fixe, régulier, constant
Gouverner, gérer

Ba  Ricci 3724

Symbolisme du nombre huit BA

8, image de séparation, diffusion dans l'espace.

8 est le chiffre de la transmission de la vie.

le 8, répartition dans tout l'espace, transmet la vie par les huit méridiens extraordinaires chargés de tous les processus de création, d'engendrement.

Ils sont responsables des mécanismes par lesquels le Ciel féconde la Terre pour engendrer l'Homme

8 c'est le nombre des trigrammes qui sont les modèles de tout ce qui est et des mutations possibles au sein de l'univers.

8 est le chiffre de l'homme.

Mai  Ricci 3542

Vaisseaux sanguins, pouls, nervure de feuille, lignée généalogique

À côté des Douze méridiens qui régissent l'ordinaire de la vie de l'Homme, Il existe un autre système composé de huit (**BA**) circulations (**MAI**) auxquelles on attribue le titre de méridiens (**JING**), c'est-à-dire une puissance normative, une autorité de régulation, mais en les qualifiant d'extraordinaires (**QI**) ; ce sont les merveilleux vaisseaux ou méridiens extraordinaires ou méridiens curieux.

Ils ne fonctionnent pas selon les règles habituelles des méridiens ordinaires ou principaux.

Les méridiens principaux sont couplés (un yin avec un yang) suivant la loi Biao- Li (intérieur -extérieur). Ils sont en relation avec les 5 mouvements (cycle Sheng), sont en corrélation avec un organe et une entraille, avec un moment du temps... Les 12 méridiens principaux sont liés les uns aux autres, ils circulent en boucle formant la grande circulation sur un cycle de 24 heures.

Les méridiens curieux ou extraordinaires ont pour rôle de mettre en relation et d'harmoniser les zones comprises entre les méridiens principaux.

Ils véhiculent toutes les énergies, plus particulièrement les énergies héréditaires et le *Jing* .

Ils sont en état d'alerte permanente d'où probablement leur rapidité d'action.

Ils constituent une réserve d'énergie ancestrale dont ils sont une voie préférentielle de circulation

Sauf pour Ren mai et Du mai , les merveilleux vaisseaux n'ont pas de points propres ; des points sur les méridiens ordinaires leur sont associés et chacun a un point dit « maître » pour le mobiliser.

Les classiques anciens ont décrit cette relation sous forme imagée :

« *les méridiens principaux sont les fleuves, les méridiens curieux sont des lacs* »

Certains comparent les méridiens extraordinaires à :

« *des réservoirs capables d'absorber le Qi et le Sang en excès dans les méridiens principaux, tout comme des réservoirs recueillent l'excès d'eau des canaux et des caniveaux en cas de fortes pluies.* »

5-2 Classifications

On peut les répartir en 2 groupes :

1/ Du mai, Ren mai, Chong mai et Dai mai posent les bases de l'organisation de la vie. Ils ont leur origine dans la région des reins qui dépend de *Ming Men*.

Ming Men est « la porte du destin », « porte du mandat » situé au 4 VG.

Ming Men est une fonction créatrice.

Ming Men est « le siège de l'appareil génital » et des énergies héréditaires *Yuan* et *Jing*.

2/ Yin Wei mai, Yang Wei mai, Yin Qiao mai, Yang Qiao mai sont bilatéraux et repartis en couple Yin-Yang.

1er groupe

Du mai , 督脈

au centre du dos, fonde les trajets et fonctions yang, en lien avec le yang originel ; il contrôle tous les Yang. Il est connu comme « la mer des méridiens Yang »

+

Ren mai 任脈

au centre du ventre et de la poitrine, fonde les trajets et fonctions Yin, en lien avec le yin originel, il soutient tous les Yin. Il est connu comme « la mer des méridiens Yin »

Du mai et Ren mai sont les seuls à avoir leurs points propres.

Chong mai 衝脈

fait jaillir de la conjonction Yin /Yang , la puissance du sang et des souffles. Il relie les méridiens de l'Estomac et du Rein , de même qu'il renforce le lien entre le vaisseau Conception et le vaisseau Gouverneur. Il est connu comme « la mer du Sang » ou « mer des douzes méridiens ».

Dai mai 帶脈

clôt l'expansion des souffles et en assure les échanges en particulier selon l'axe des montées et descentes. Il encercle le corps au niveau de la ceinture.

Ces 4 méridiens ont une relation avec les Reins, ils gouvernent le passage du ciel antérieur au ciel postérieur, induisant un rapport spécifique avec l'origine de la vie, l'expression première du Yin et du Yang.

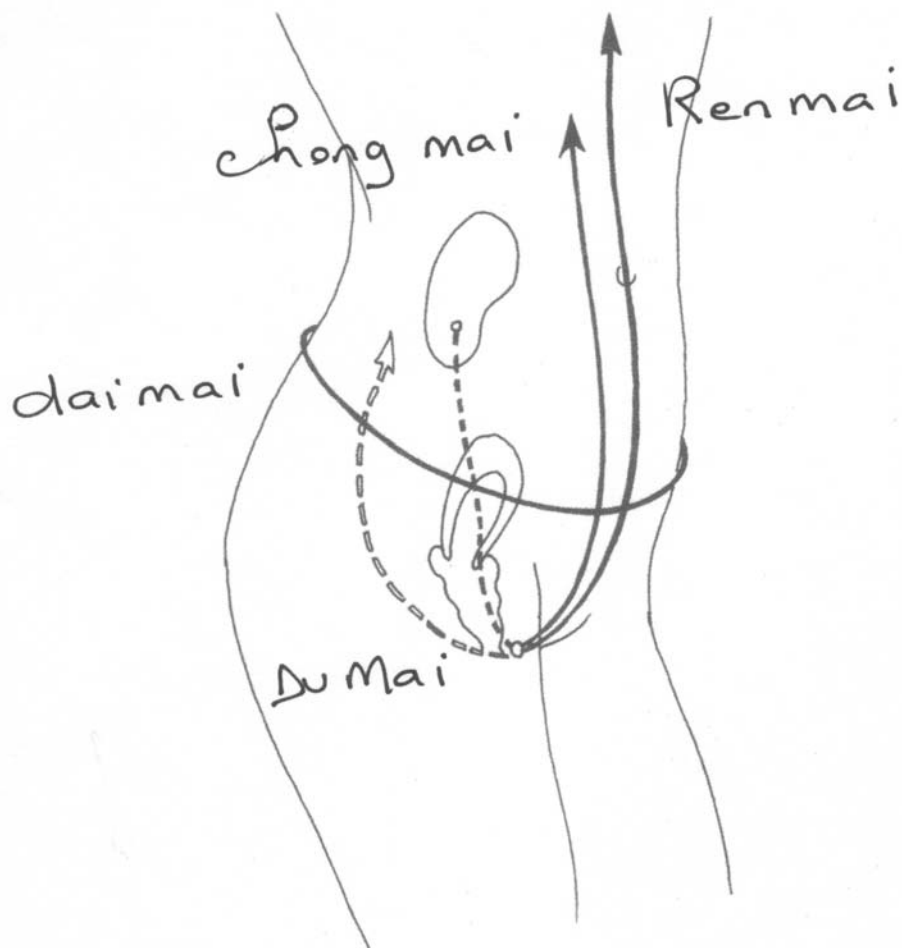


figure 3 le Rein, l'utérus et les méridiens curieux (B Auteroche « Acupuncture en gynécologie et obstétrique »

2eme groupe

陰陽維脈

Yin et Yang Wei mai

régissent les mécanismes célestes. Ils maintiennent la cohésion propre à chaque ensemble: celui de tous les Yin et celui de tous les Yang.

« Le ciel » est l'emblème de tous les processus qui ont l'initiative d'une création.

陰陽蹻脈

Yin et Yang Qiao mai

régissent les mécanismes terrestres. ils règlent l'alternance et l'équilibre Yin-Yang dans toutes leurs manifestations : mâle et femelle, extérieur et intérieur, veille et sommeil, relâchement et crispation.

La « terre » est l'emblème de toutes les fonctions qui accomplissent une création et la mènent à terme.

5-3 Interprétations

Ils ont tous une relation avec les Reins , induisant un rapport spécifique avec l'origine de la vie, l'expression première du Yin et du Yang.

Ils constituent une réserve d'énergie ancestrale dont ils sont une voie préférentielle de circulation.

Ils sont en état d'alerte permanente, d'où probablement leur rapidité d'action.

Ils régissent les rythmes biologiques, le système neuroendocrinien.

;

On peut concevoir les 8 méridiens extraordinaires comme l'origine et le soubassement des 12 méridiens principaux.

,

On peut les concevoir comme un système parallèle aux douze méridiens en charge de les compléter et surtout de les soutenir en cas d'urgence ou de faillite, à la manière dont les lacs régulent l'excès ou le manque d'eau dans les rivières.

On peut les concevoir comme la réunion de divers méridiens et organes qui participent à une même fonction. Ainsi Ren mai et Chong mai recouvrent tout ce qui a trait à la gynécologie, tout ce qui dirige de manière particulière sang et souffles chez la femme.

6- CHONG MAI 衝脈 (Ricci R 1294, GR 2778)

6-1 Définitions et idéogrammes

« Chong » 衝 signifie :

1. Carrefour
2. Se précipiter sur, faire irruption, donner l'assaut ; assaillir
3. Plein de force, vigoureux, impétueux, fougueux

Cela renvoie à une notion de carrefour, de grand lieu de passage où des routes se croisent, et d'assaut : chong mai renvoie à une force puissante.

Chong mai est plein d'une force impétueuse.

Selon Jean Marc Eyssalet, « Chong mai est le dispositif énergétique premier.

IL communique son influence fondatrice, il est la part acquise de l'inné.

Chong mai est porteur du pouvoir organisateur de l'esprit ou Shen.

Par lui, l'esprit conjugué des deux parents pour l'élaboration du corps, se prolonge par l'esprit de la mère au cours des dix mois lunaires de la grossesse ».

Chong mai est la mer des 12 méridiens. On l'appelle aussi « la mer du sang ». Ce vaisseau contrôle la circulation de l'énergie et du sang dans tout le corps. G Soulié de Morant dit : « *c'est la maison du sang* ».

Chong mai est le grand organisateur. Il organise l'homme à tous les niveaux matériel, spirituel, énergétique et psychologique. Il répartit les énergies héréditaires *Yuan, Jing et Zong*, l'énergie nourricière *Rong*, l'énergie défensive *Wei*, le sang *Xue*, les liquides organiques *JinYé* et il régularise la température du corps. (*Berthe Salagnac*)

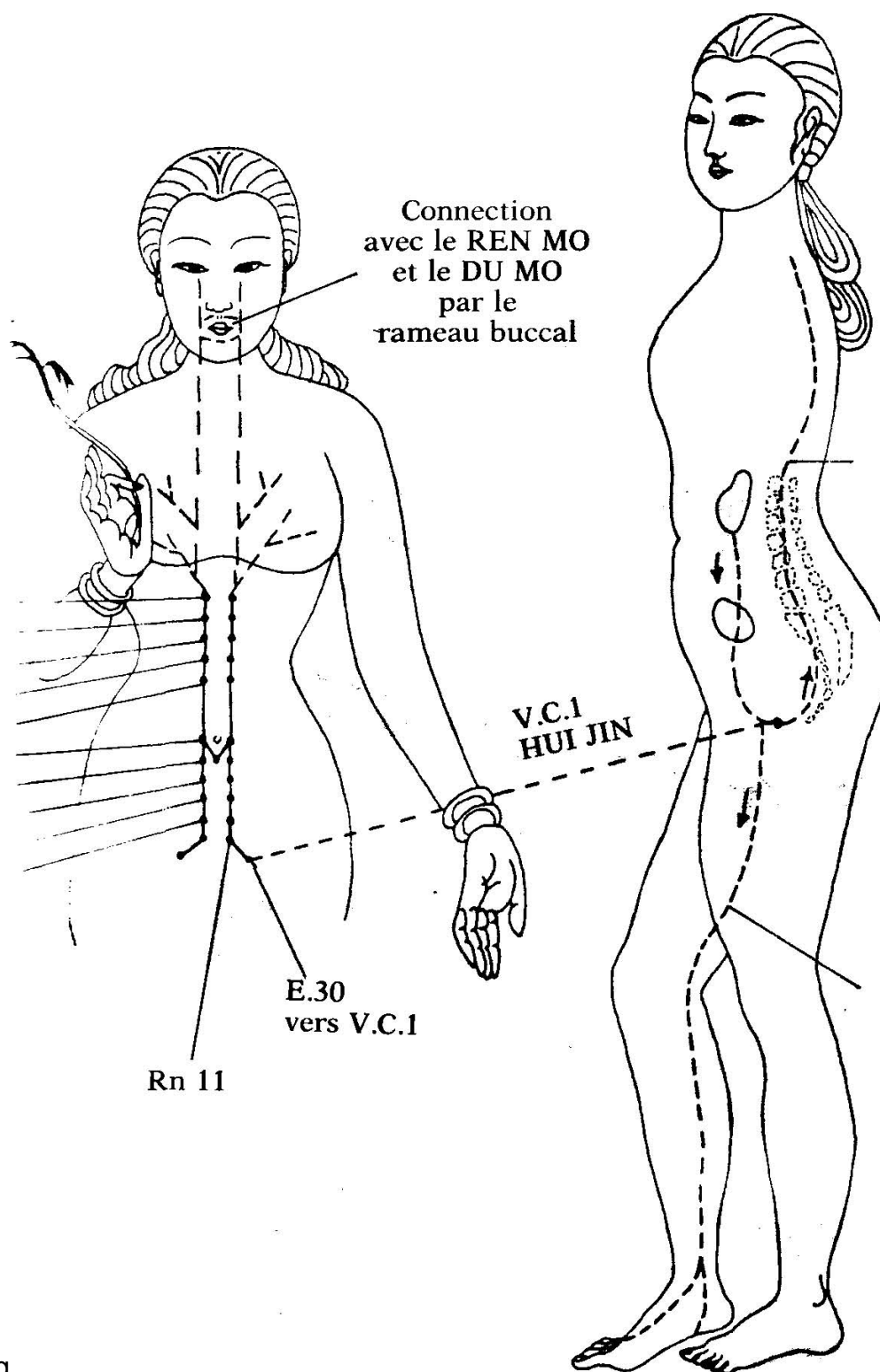
6-2 Trajets

Il prend sa source aux Reins, traverse le pelvis dans un tronc commun avec Du mai et Ren mai, gagne les organes génito-urinaires, il s'insère au périnée au point 1VC *huiyin* où il se divise en deux branches ;

- La branche postérieure se répartit dans la profondeur du rachis
- La branche antérieure suit le Ren mai jusqu'au 4 VC où il est lié à l'énergie *Yuan*. Il est lié aussi à l'énergie *Zong* par « *le muscle des ancêtres* » et se relie au méridien principal du Rein *zushaoyin* au point 11Rn *henggu*

À partir du 11Rn, le méridien se divise en deux :

- Une partie ascendante
Longe le méridien du rein jusqu'au point 27 Rn *shufu* puis monte à la gorge et s'unit au point de renmai au point 23 VC *shenfeng*, monte à la figure et contourne les lèvres
- 2 parties descendantes
du point 11Rn, un vaisseau descend vers la face interne de la cuisse et s'intègre au méridien des reins, va au mollet, à la malléole interne et au bord du pied
Du point 11Rn, part un autre vaisseau qui passe par 30 E *qichong* et descend obliquement au mollet, à la malléole interne pour aboutir au gros orteil, contourne celui-ci et revient à la malléole interne



fig

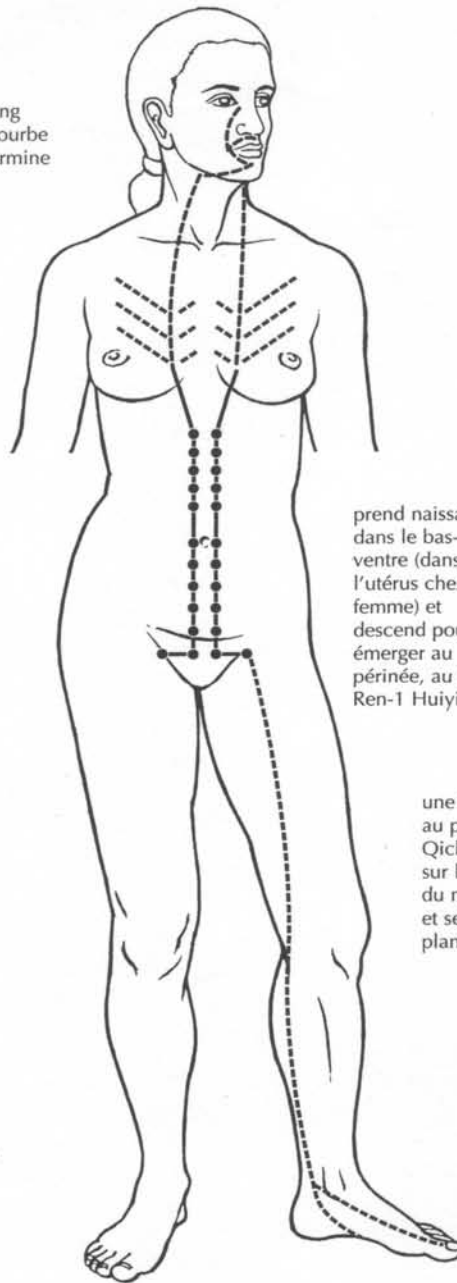
Chong mai et ses trajets (Jean Marc Eyssalet : le secret des ancêtres)

ure 4 :

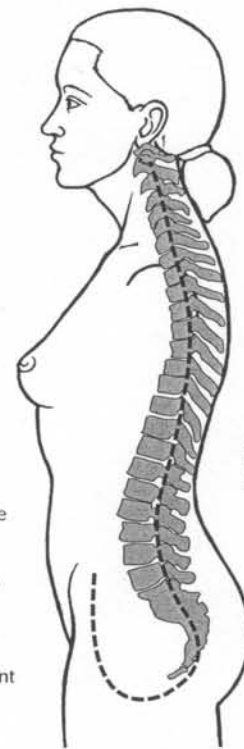
LE VAISSEAU PÉNÉTRANT (CHONG MAI)

une branche monte le long de la gorge, décrit une courbe autour des lèvres et se termine sous l'œil

une branche émerge au point E-30 Qichong et monte en passant par Ren-7 Yinjiao, Rn-11 Henggu jusqu'à Rn-21 Youmen, puis se disperse dans la poitrine



prend naissance dans le bas-ventre (dans l'utérus chez la femme) et descend pour émerger au périnée, au point Ren-1 Huiyin



une branche monte à l'intérieur de la colonne vertébrale

une branche émerge au point E-30 Qichong, descend sur la face médiale du membre inférieur, et se termine à la plante du pied

une branche se sépare au niveau du talon et se termine au gros orteil

Points de rencontre :

Ren-1 Huiyin, Ren-7 Yinjiao, E-30 Qichong, Rn-11 Henggu, Rn-12 Dahe, Rn-13 Qixue, Rn-14 Siman, Rn-15 Zhongzhu, Rn-16 Huangshu, Rn-17 Shangqu, Rn-18 Shiguan, Rn-19 Yindu, Rn-20 Futonggu, Rn-21 Youmen.

Symptômes pathologiques du vaisseau Pénétrant
Rébellion du qi, urgence abdominale, dyspnée, troubles gynécologiques, syndrome d'atrophie de la jambe.

figure 5 Chong Mai (manuel d'acupuncture de P Deadman et M Al-Khafaji)

6-3 Liens

Le Chong mai est en relation avec :

1. le méridien principal du Rein *zu shao Yin* au niveau de la région thoraco-abdominale , il emprunte les points de celui-ci d'où partent de nombreuses ramifications :(arbre de vie)
2. Le méridien principal de l'Estomac *zu yang Ming* au point 30 E *Qi Chong* pour gagner la face interne du membre inférieur
3. Le méridien extraordinaire Ren mai par les vaisseaux cervico-faciaux 23 VC *lianquan* et 24VC *chengjiang* et vaisseaux sous-ombilicaux 4VC *guanyuan*
4. Le méridien extraordinaire Yin Wei mai avec qui il forme le système hôte-invité.

son point clé est le 4 Rte *gongsun*, il est couplé avec 6 MC *neiguan*

Pendant la grossesse, son rôle est prépondérant ; il est, dès le début, le premier des méridiens à apparaître avec Daimai. (*Berthe Salagnac*), il est responsable de l'organisation et de la structuration de la charpente du corps, de la formation des organes et des entrailles.

7- REN MAI 任脈 Ricci 2428

7-1 définitions et Idéogrammes

Ren 任 signifie :

Ce dont on est chargé, charge publique, fonction

Prendre La responsabilité de, être en charge de, avoir la force de, supporter.

De là découle le Ren /conception

Ren mai est relié au ciel postérieur, avec une fonction de réalisation, de passage à l'acte. Ren mai est le mécanisme qui prend en charge la vie et en a la responsabilité

Ren mai prend en charge tous les yin du corps, c'est le méridien le plus Yin du corps. Ren mai est la mer des vaisseaux Yin.

Le Ren mai joue un rôle important dans la circulation de l'énergie des 3 Yin du corps au niveau de la région thoraco-abdominale.

Il est le lieu de concentration des 3 Yin du pied .

Ren mai et Chong mai sont complémentaires, Ren mai est Yang en lien avec le Qi par rapport à Chong mai qui est Yin en lien avec le Sang.

Ensemble, ils sont à l'origine de la puberté et de la ménopause.

Soulié de Morant dit : « si une fille a son Ren mai qui communique bien , elle peut avoir des enfants » c'est la source de la naissance et de la croissance ; c'est le maître des femmes »

Pendant la grossesse et l'accouchement, son rôle est prépondérant et s'explique par ses propriétés de méridien le plus Yin qui fait croître et naître.

Wong Peng dit que « ce vaisseau est la racine du placenta pour le développement du fœtus »

7-2 Trajets

Il prend sa source aux Reins, traverse le pelvis dans le tronc commun avec Du mai et Chong mai, gagne les organes génitaux et urinaires, s'insère au point 1 VC *huiyin*

Il remonte au bord du pubis, prend sa force au 3 VC *zhongji*

Il suit la ligne médiane antérieure de l'abdomen, du thorax, de la gorge et gagne le menton sous la lèvre inférieure au point 24 VC *chengjang*

Du point du 24 VC *chengjang* , des vaisseaux contournent les lèvres et les gencives et s'unissent avec le Du mai au point 28 VG *yinjiao*

Du même point 24 VC *chengjang* partent deux branches droite et gauche qui gagnent la face au point 1 E *chengqi* pour pénétrer dans les yeux.

Son point clé est 7 P *Lieque*, son méridien couplé est le Yin Qiao mai et son point clé secondaire est le 6 Rn *Zhaohai*

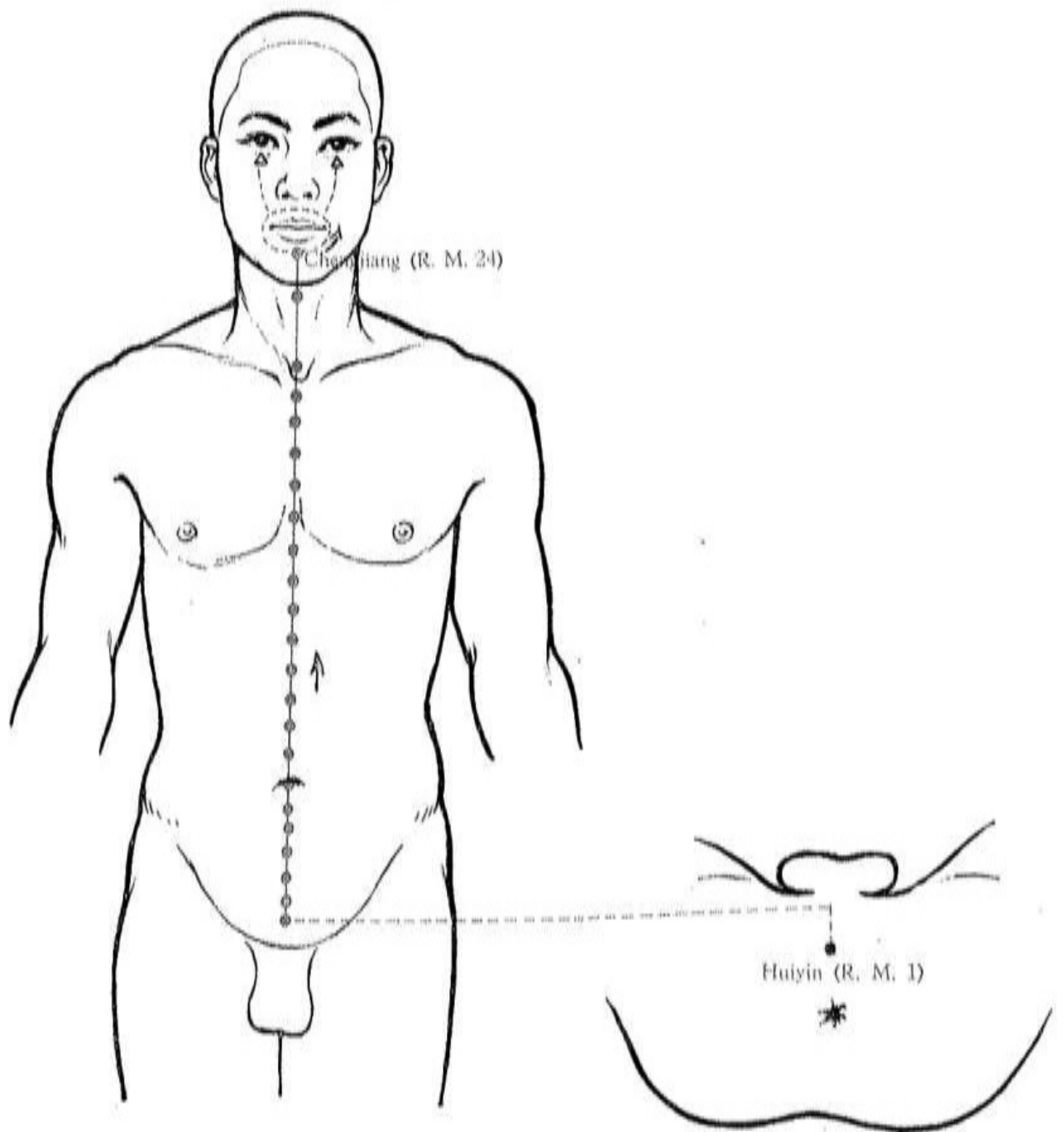


Figure 6 Renmai (académie de médecine traditionnelle chinoise précis d'acupuncture chinoise)

8- ETUDE D'UN POINT : 3 VC / ZHONGJI 中 極

8-1 Idéogrammes

Zhong ji 中 極 pôle du milieu

Zhong 中 Ricci 1266

Centre, milieu, intérieur, interne
Palais, capitale
Intermédiaire, médiateur, moyen, juste milieu
Atteindre le but frapper au centre
Réussir un examen

ji 極 Ricci 392

Poutre faîtière, le plus haut degré
Achever, atteindre
Pôles, frontières
Très éloigné, exiler, bannir

ce point porte d'autres noms :

yu quan 玉泉 source de jade

qi yuan 氣原 origine du qi

qi yu 氣玉 poisson du qi

pang guang mù 膀胱募 point Mu de vessie

8-2 localisation

Chamfrault

sur la ligne médiane antérieure, 1 cun au dessus de 2 VC *qu gu*, 1 cun au dessous de 4 VC *guan yuan*, 4 cun au dessous de l'ombilic.

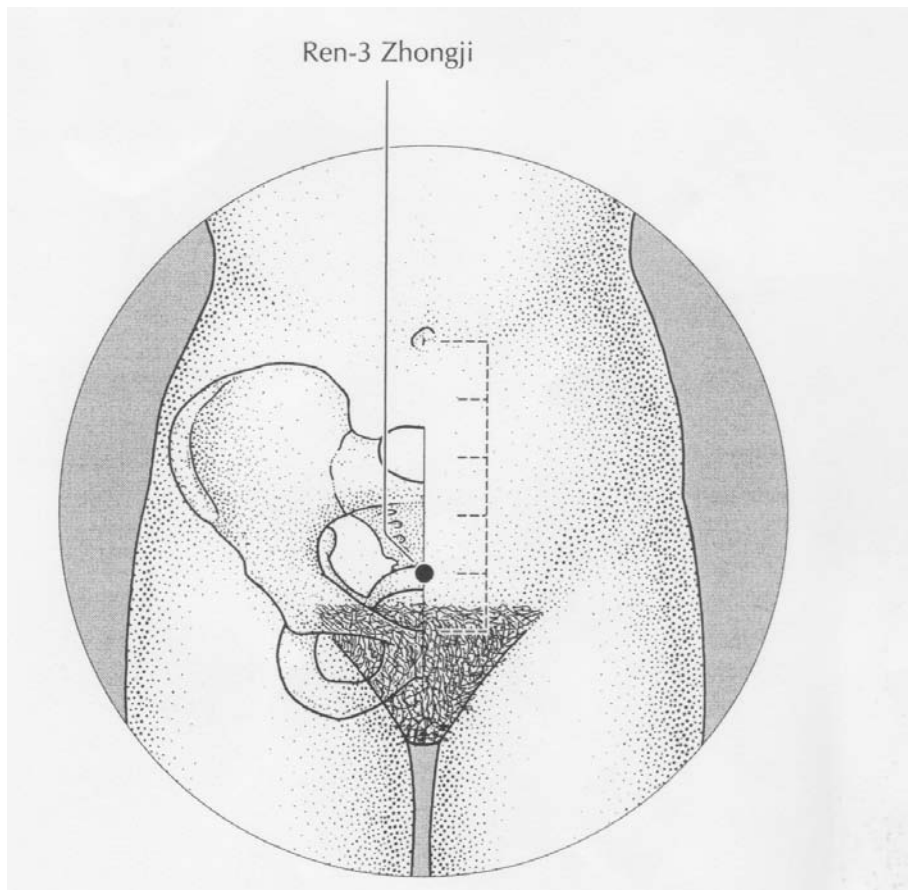


figure 7 3 VC :zhongji (manuel d'acupuncture de P Deadman et M Al-Khafaji)

8-3 technique de puncture

insertion perpendiculaire de 0,5 à 1 cun de profondeur.

précautions : une insertion profonde peut pénétrer dans une vessie pleine. Il faut demander au patient de vider la vessie avant de commencer le traitement.

Duron-Borsarello Interdit chez la femme enceinte. pour les femmes ne pouvant garder leur enfant, les moxas sont recommandés

8-4 fonctions

point Mu de la vessie

point de croisement du vaisseau conception avec les méridiens de la Rate, du Foie et du Rein. (Ainsi que 4 VC)

Chamfrault Réunion des 3 Yin du pied

Nguyen Van Nghi Point de réunion des 3 méridiens tendino-musculaires Yin du pied

Jiayi jing *Zhongji* est le point Mu de la vessie. C'est le point de rencontre des 3 yin du pied et du Ren mai .

8-5 actions

Auteroche

Renforce le yang primordial (originel).

Régularise les menstruations

Dégage la vessie (permet de s'écouler).

Régularise le réchauffeur inférieur.

Gérard Guillaume-Mach Chieu

Tonifie le yang du Rein. Consolide le souffle essentiel (*jingqi*)

Régularise les menstruations. Il purifie et élimine l'humidité : chaleur

Réchauffe l'Utérus, harmonise le sang.

8-6 indications

- douleurs intenses dans le bas ventre avec rétention d'urine (pendant la grossesse), mictions fréquentes, urines foncées, douleur de l'urètre, œdème.
- Démangeaisons génitales avec sensation de chaleur, douleur des organes génitaux, leucorrhées rouges et blanches, émission involontaire de sperme
- Douleur et enflure de « *la porte de l'enfant* » (col de l'utérus), stérilité, menstruations irrégulières, aménorrhée, ménorragie, prolapsus de l'utérus, masses abdominales
- en obstétrique rétention de placenta, rétention de lochies , écoulement persistant de lochies.
- Masses au dessous de l'ombilic, douleur vrillante intense au dessous de l'ombilic, sensation de froid du bas-ventre, sensation de chaleur de l'abdomen , douleur intense du bas-ventre et du dos.
- Accumulation de Qi froid qui monte envahir le cœur, syndrome du porcelet qui court, qui monte au cœur et entraîne une impossibilité de respirer.
- Douleur lombaire, vide de Yang Qi, perte de connaissance, faim avec impossibilité de manger.

8.7 Commentaires

3 VC *Zhongji* est le point *Mu* de la vessie.

Mu 募 ricci 3561

Signifie : rassembler, recueillir, recruter.

Les points Mu antérieurs sont des points où le Qi des Zangfu se concentre et se rassemble. 3 VC a donc une action directe sur l'entraille Fu : Vessie.

Les troubles urinaires caractérisés par la rétention, la douleur, la fréquence et l'urgence des mictions peuvent être de nature plénitude ou vide.

Les tableaux de plénitude comprennent l'accumulation d'humidité ou de chaleur-humidité ou la stagnation du Qi et peuvent se compliquer par la présence de calculs ou de saignements.

Les tableaux de vide impliquent essentiellement un vide de Qi et de Yang. En raison de sa capacité à réguler la fonction de transformation du Qi de la Vessie, à drainer l'humidité et la chaleur et à fortifier le Rein, 3 VC est le point essentiel dans le traitement de tous les troubles urinaires. En pratique clinique, 3 VC est utilisé dans les tableaux de plénitude et 4 VC dans les tableaux de vide.

La capacité de 3 VC à drainer l'humidité et la chaleur s'étend à la région génitale. Il est indiqué en cas de démangeaisons, d'enflures et également en cas de leucorrhées et d'émission involontaire de sperme . « *Le grand compendium d'acupuncture et de moxibustion* » recommande 3 VC pour la douleur et l'enflure du col de l'utérus.

La Rate contrôle le sang, le Foie le stocke, le Rein et Ren mai gouvernent l'Utérus et la conception.

3 VC, en tant que point de croisement du Ren mai et des méridiens Rate, Foie et Rein, est capable de réguler l'utérus et les menstruations. « *c'est l'endroit le plus à l'intérieur du corps, comme la chambre la plus secrète d'une maison* » d'où son nom *Zhongji*. Il est essentiellement indiqué pour les tableaux de plénitude qui engendrent des masses abdominales, des menstruations irrégulières ou absentes, la stérilité et la rétention de placenta et de lochies.

3 VC est en rapport avec la capacité d'engendrement, c'est le moteur interne pour faire tourner la roue de la vie.

Les 3 méridiens Yin du pied traversent et contrôlent le bas de l'abdomen. 3 VC a donc une action importante sur le bas abdomen, essentiellement dans les tableaux de plénitude impliquant stagnation et accumulation de froid comme de chaud dans l'abdomen.

On utilise aussi 3 VC pour « *le syndrome du porcelet qui court, surgit du bas abdomen, monte précipitamment à la gorge avec une telle férocité que le patient*

croit que sa dernière heure est venue. Il attaque puis se replie . Il est provoqué par la peur et la frayeur » selon l'essentiel du coffret d'or

3 VC est utilisé en cas de vide de Yang mais en pratique ,c'est le point 4 VC *Guanyuan* qu'on affectionne celui-ci ayant des propriétés de tonification plus importante.

3 VC et 4 VC sont aussi indiqué pour la douleur lombaire.

8-8 quelques associations fréquentes

impossibilité d'uriner : 3 VC *Zhongji*, 4 VC *Guanyuan* et 6 Rate *Sanyinjiao*

enflure soudaine, rougeur et douleur du vagin : 3 VC *Zhongji*, 1 VC *Huiyin* et 6 Rte *Sanyinjiao* (*Grand compendium*)

stérilité : 3 VC *Zhongji* et HM 16 *Zigong* 子宮 (palais de l'enfant)
point hors méridien situé à 3 cun en dehors de 3 VC (*Grand compendium*)

menstruations irrégulières 3 VC *Zhongji*, 6 Rate *Sanyinjiao* 26 VB *Daimai*

Retention de placenta :3 VC *Zhongji* et 6 Rate *Sanyinjiao* (*Grand Compendium*)

8-9 Cas clinique

Jean Marc Kespi : « **médecine traditionnelle chinoise :une introduction** » p152

« Une jeune femme de trente ans souffre de stérilité. Opérée d'un kyste de l'ovaire droit, elle a des règles nauséabondes, des pertes prurigineuses, des brulures apres rapports sexuels, des douleurs pelviennes à type de coups d'aiguille ou de couteau, souvent augmentées après les selles.Par ailleurs, elle est constipée, retient mal ses urines , a souvent les pieds et les mains rouges , dort mal, est sensible au bruit et très tendue musculairement et psychiquement. Son adolescence , difficile a été marquée par une agression sexuelle. Ses troubles ont commencé après cette tentative de viol.Ces symptômes me disent que son Qi ne se replie pas dans les zones les plus profondes, les plus Yin, en bas du tronc, au petit basssin, comme en hiver, et que, de ce fait, le Sang pelvien stagne et ne s'épure pas. Dès la deuxième séance, la uncture du 3 VC améliore considérablement tous ses symptomes et permet une grossesse. »

J'aurai souhaité trouver plus de témoignages et de cas cliniques pour étayer mon travail. Mes recherches dans les ouvrages dont je disposais et sur les sites internet ont été infructueuses.

Dans l'ouvrage de B Auteroche-P Navailh « *acupuncture en gynécologie et obstétrique* », le point 3 VC *Zhongji* est très souvent cité en association avec d'autres points pour des pathologies gynécologiques.

9 –CONCLUSION

Lorsque j'ai commencé à rédiger mon mémoire, je n'avais pas réellement conscience où cela me mènerait.

Je suis allée de découverte en découverte et je réalise à présent le chemin parcouru.

La MTC permet de mettre en relief toutes les interactions et interdépendances qui existent dans le corps humain.

Rien n'est dissociable. L'Homme doit être compris dans sa globalité, dans son milieu, dans son univers.

Comme le dit si bien Dr Letombe : « *tout est en relation avec tout, partout et tout le temps, depuis la nuit des temps et jusqu'à la fin de l'éternité* »....

En tant que sage-femme, l'Utérus est un élément central dans l'exercice de notre profession. Il n'y a pas un jour sans que l'on se pose la question sur son bon fonctionnement.

Au terme de mes recherches, je réalise que l'utérus, **Zi Gong** « palais de l'enfant » est le symbole de la transmission, vecteur de l'énergie ancestrale. Il porte en lui la dimension transgénérationnelle.

L'homme, Yang, soumis à l'influence du ciel et du soleil a l'initiative de la création. La femme, Yin, soumise à l'influence de la Terre et de la Lune a la faculté de réception dans la création et assure la croissance du fœtus.

Ces deux principes opposés et complémentaires Yin //Yang n'existent que l'un par rapport à l'autre et ne peuvent exister l'un sans l'autre.

De l'homme et de la femme naît la vie.

,

BIBLIOGRAPHIE

Gilles Andres, Josette Barry-Malembits, Gil Berger, Gérard Guillaume, Jean-Marc Kespi, Chieu Mach, Brigitte Teboui-Wang « **les méridiens extraordinaires** »
Éditions la tisserande

Jean-Marc Eyssalet « **le secret de la maison des ancêtres** » éditions Guy
Tredaniel

Dr Augusta Guiraud-Sobral « **Manuel pratique d'acupuncture en obstétrique** »
Éditions Désiris

Berthe Salagnac « **Naissance et acupuncture** » éditions Satas

Dr Cristian Rempp, Dr Annick Bigler « **la pratique de l'acupuncture en
obstétrique** »
Éditions la tisserande

Jean-Marc Kespi « **médecine traditionnelle Chinoise** » édition marabout

Professeur Eric Marié « **Précis de médecine chinoise** » édition Dangles

René et Thierry Vinai_Beatrice Huret « **traité de médecine traditionnelle
chinoise** »
Edition I.M.T.C

Académie de médecine traditionnelle chinoise « **le précis d'acupuncture
chinoise** »
Édition Dangles

B Auteroche, P Navailh P Maronnaud, E Mullens « **Acupuncture en gynécologie
et obstétrique** » Editions Maloine

Yang Jizhou « **Zhenjiu Dacheng : compendium d'acupuncture et de
moxibustion** »

Zhang Zhongjing « **essentiel du coffret d'or** »

Philippe Laurent « **l'esprit des points** » édition You Feng

P Deadman, M Al Khafaji et K Baker « **manuel d'acupuncture.** » édition Satas

Actes du congrès de l'AFA à Belle-Ile-en-Mer « **Qi, l'extraordinaire** »

Wieger « **caractères chinois** »

Mattéo Ricci « **le grand Ricci** »

Xu Shen : « **Shuo Wen** »

Site internet

www.acupuncture-moxibustion.org

www.acuponcture.fr

[acudoc2.com,](http://acudoc2.com)

www.partageonslespoints.fr

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Utérus>

[www.futura- science.com](http://www.futura-science.com)

<http://www.larousse.fr/archives/medical>

[Http://fr.wiktionary.org](http://fr.wiktionary.org)

<http://giuliaboschi.com>