

Faculté de Médecine de Lille

MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDE AU D.I.U
D'ACUPUNCTURE

*PREVENTION DES INFECTIONS URINAIRES RECIDIVANTES CHEZ LA
FEMME ENCEINTE EN MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE*

Sylvaine LEGRIS

Lille, Décembre 2013

SOMMAIRE

INTRODUCTION

I- HISTORIQUE DE L'INFECTION URINAIRE OU LIN.

II-INFECTION URINAIRE EN OCCIDENT.

II A-facteurs favorisant le risque d'infection.

II B-préventions recommandées.

III -PHYSIOLOGIE DE L'INFECTION URINAIRE EN MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.

III A-physiologie de l'Entraille VESSIE.

III B-physiologie de l'Organe REIN.

III C-relation de la Vessie avec certains Organes/Entrailles.

*Rein/Vessie.

*Vessie/Intestin Grêle.

*Vessie/Triple Réchauffeur.

III D-Relation Rein-Vessie.

IV- GROSSESSE ET INFECTIONS URINAIRES.

V-ETIOLOGIES DES LIN SELON LES AUTEURS.

A-MACIOCIA

B-N GUYEN VAN GHI

C-DUBOIS

D-VIBES

E-GUILLAUME

F-AUTEROCHE

G-ROSS J

VI-PREVENTION DES LIN.

VI -A prévention de la Chaleur/Humidité.

- Aa. Définition.
- Ab. Acupuncture.
- Ac. diététique.

VI-B prévention du Feu du Cœur.

- Ba-définition.
- Bb-acupuncture.
- Bc-diététique.

VI-C prévention du Vide de YIN du Rein et Chaleur Vide.

- Ca- définition.
- Cb-acupuncture.
- Cc-diététique.

VI-D prévention par action sur les méridiens curieux.

- Da-REINMAI
- Db-DAIMAI.
- Dc-CHONGMAI.
- Dd-YINQIAOMAI.
- De-YINWEIMAI.

VII ASSOCIATION DE POINTS D'ACUPUNCTURE EN TERRAIN DE LIN RECIDIVANTES.

VIII EQUILIBRE DE LA GROSSESSE SELON LE CYCLE D'ENGENDREMENT.

1. LE FOIE.
2. LA VESICULE BILIAIRE.
3. LE MAITRE DU COEUR.
4. LE TRIPLE RECHAUFFEUR.
5. LA RATE.
6. L'ESTOMAC.
7. LES POUMONS.
8. LE GROS INTESTIN.
9. LES REINS.
10. LA VESSIE.

X PREVENTION PAR LA DIETETIQUE CHINOISE.

A-les règles de base.

B -les quantités.

C-la consistance des aliments.

D- la nature des aliments.

E-la saveur des aliments.

F- la grossesse.

XI.LE MODE DE VIE.

CONCLUSION.



INTRODUCTION :

优秀的医生不仅能治病，更能防病。

Ce proverbe dit : "le bon médecin ne soigne pas les maladies, mais il les empêche d'apparaître." En Occident, on lutte contre les maladies. En chine, on entretient la santé.

L'infection urinaire touche 4 femmes sur 10. 10% des femmes enceintes en souffrent.

En acupuncture, il est possible d'aider ces femmes à vivre une grossesse saine en agissant sur l'acupuncture, la diététique et le mode de vie.

En Chine, l'on dirait « la santé se manifeste par la relation harmonieuse et équilibrée entre tous les éléments qui nous forment et qui nous relie avec tout ce qui existe ».Le but est vraiment de retrouver un équilibre entre le corps, les émotions et l'esprit. Tout déséquilibre prolongé peut devenir facteur de maladie. Cependant l'équilibre est spécifique à chaque individu, il n'existe pas en ce domaine de modèle idéal et rigide. Si le corps est bien nourri quantitativement et qualitativement, la vitalité est renforcée et donc la bonne santé préservée.

Dans un premier temps, on décrira l'infection urinaire et ses préventions en occident. Puis, on poursuivra avec la physiopathologie de l'infection urinaire selon les différents mouvements énergétiques en MTC. La prévention en acupuncture et diététique de la grossesse pour terminer avec la diététique chinoise de ce type de pathologie.

Le caractère récidivant marque un mauvais traitement de la maladie à son début. "Quand la branche d'un arbre est malade, il ne s'agit pas de couper la branche mais d'aller soigner la racine !"



I. Historique de la pathologie *Lin* 淋

1. Dynasties antérieures à la dynastie QIN

C'est dans le "Neijing" que nous voyons apparaître pour la première fois le terme *Lin* 淋



2. Dynastie HAN

2.1 ZHANG Zhongjing écrit dans son recueil "Jinguiyaolue" au chapitre 13 ceci :

“Dans une maladie Lin, les urines expulsent de petits dépôts, l’abdomen est douloureux si bien que la douleur irradie jusqu’au nombril”

2.2 HUA Tuo dans son ouvrage intitulé "Zhongcangjing" classe les pathologies *Lin* en 8 catégories :

Lin de Froid, *Lin* de Chaleur, *Lin* de *Qi*, *Lin* de Fatigue, *Lin* de Graisse, *Lin* de sable, *Lin* de Vide, *Lin* de Plénitude



3. Dynastie SUI

3.1 CHAO Yuanfang dans son œuvre intitulé "Zhubingyuanhoulun" définit une localisation à la pathologie, c'est se situe majoritairement dans la Vessie et les Reins. Nous pouvons lire ceci :

“Les Lin, sont dus au Vide des Reins et à la Chaleur de la Vessie”

Par ailleurs, il différencie 7 catégories distinctes de pathologies *Lin* :

Lin de Pierre, *Lin* de Fatigue, *Lin* de *Qi*, *Lin* de Sang, *Lin* de Graisse, *Lin* de Froid, *Lin* de Chaleur



4. Dynastie TANG

4.1 SUN Simiao parle de 5 sortes de *Lin*, les *Wulin*.

4.2 WANG Tao dans le "Waitaimiyao" mentionne 5 catégories de pathologie *Lin* :

Lin de Pierre, *Lin* de Qi, *Lin* de Graisse, *Lin* de Fatigue, *Lin* de Chaleur



5. Dynastie SONG

5.1 YAN Yonghe dans son ouvrage nommé "Jishengfang" mentionne 5 autres catégories :

Lin de Pierre, *Lin* de Fatigue, *Lin* de Qi, *Lin* de Sang, *Lin* de Graisse

Il retient ici les *Lin* de Sang alors que WANG Tao retient la Chaleur.



6. Dynastie JIN/YUAN

6.1 LIU Hejian attache de l'importance à la Chaleur externe et à celle générée par la stagnation du *Qi* et du Sang

6.2 ZHU Danxi parle de 5 *Lin* et souligne l'étroite relation entre le Coeur et l'Intestin Grêle et la Chaleur dans ses pathologies



7. Dynastie MING

À cette époque les Syndromes vont être plus spécifiés.

7.1 ZHANG Jingyue établit une évolution en soulignant une phase de « début » et une phase qui perdure tout en adaptant sa thérapeutique.

“La Chaleur doit être clarifiée, ce qui perdure doit être tonifié...”

7.2 LI Zhongzi dans le "Yizongbidu" mentionne que le *Lin* de Sang se différencie en 4 Syndromes distincts :

1) Chaleur du Sang, 2) Froid du Sang, 3) Vide de Sang, 4) Stase de Sang

Il stipule également que les *Lin* de Fatigue relève soit d'une fatigue de la Rate, soit d'une fatigue provenant des Reins.



8. Dynastie QING

8.1 YOU Zaijing explique que les pathologies *Lin* débutent par des *Lin* de Chaleur ou de Sang puis, ils se transforment en sable et deviennent des *Lin* de Pierre.



II. L'infection urinaire en Occident

Une infection urinaire apparaît lorsque l'urine, normalement stérile, est contaminée par un microbe. Celui-ci s'introduit dans l'urètre et gagne la vessie créant une cystite. Ce sont des bactéries, présentes sur la peau, autour de la région génito-anale qui en sont responsables. L'urètre est très court et proche du vagin et de l'anus ; les microbes peuvent donc plus facilement pénétrer. Les cystites se traduisent par des brûlures et des douleurs mictionnelles, pesanteur pelvienne, pollakiurie, +ou - associée à une hématurie ou candidose vaginale. Il existe des cystites à urines claires avec absence de germe, leur cause est irritative (relations sexuelles) ; et des cystites à urines troubles avec présence de germes (bacilles gram - le plus souvent). Ces dernières sont souvent liées à une constipation ou à une stase urinaire. La vessie possède de puissants facteurs anti-infectieux capables de freiner la multiplication des germes. La manifestation ou non de l'infection dépend, de la virulence du germe (certains colibacilles plus pathogènes que d'autres), du terrain de la femme (plus de 4 infections urinaires/an), du pH vaginal, du glycogène intra cellulaire, du rôle des anticorps sériques, du rôle de la flore saprophyte.

Un autre facteur important : l'adhérence aux cellules uro-génitales. Chez les femmes qui connaissent des infections urinaires à répétition, ce degré d'adhérence est plus important. Cette adhérence est partiellement empêchée par une couche de mucopolysaccharides recouvrant la muqueuse. Elle est diminuée quand les colibacilles urinaires sont recouverts d'anticorps. Les sécrétions vaginales des femmes ne présentant pas d'infection urinaire à répétition possèdent habituellement des anticorps dirigés contre les principales espèces de leur intestin, ce qui est seulement le cas de 50% des femmes sujettes aux infections urinaires.

On retrouve des IgA dans les urines lors d'infection hautes ou basses. Les IgA sécrétés dans les urines contre les colibacilles semblent diminuer l'adhérence de ceux-ci aux cellules pariétales.

▪ Les facteurs extérieurs augmentant le risque d'infection sont:

* La grossesse : Cette période dans la vie d'une femme est aussi un facteur favorisant d'infection urinaire. Dès le premier trimestre, les hormones interviennent sur les voies urinaires en diminuant leur tonus. Le débit urinaire baisse, les urines ont tendance à stagner. Elles diminuent la protection naturelle contre les microbes et fragilisent la paroi vésicale.

Au second trimestre, la croissance de l'utérus entraîne une compression des organes urinaires. Les femmes ont de plus en plus envie d'aller uriner mais ne vident pas bien leur vessie.

* Les rapports sexuels

* La morphologie: bride hyménale, méat malformé

* Bains moussants

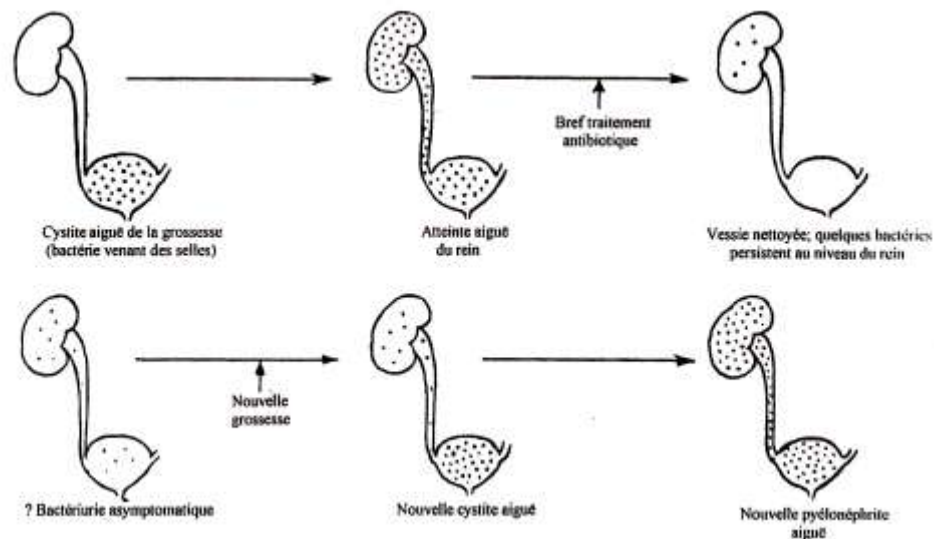
* Hygiène locale

Un ECBU est positif quand le nombre de germes est supérieur à 10^5 germes/ML.

Spontanément, l'évolution de la cystite aiguë est le plus souvent favorable. A un mois, 60% des femmes traitées par placebo ont des urines stériles, 80% à un an. L'augmentation de la diurèse, la diminution du résidu, l'augmentation de la fréquence des mictions tendent à guérir spontanément l'infection. Par contre on peut aussi avoir une évolution défavorable: infection récidivante, pyélonéphrite, pericystite, abcès de la paroi vésicale

Dans ce cas ou il y a récurrence, un ECBU est recommandé chaque mois avec

Une Antibiothérapie préventive quotidienne ou 2 à 3 fois/sem. Ou quand rapport sexuel. Actuellement, à l'arrêt de l'Antibioprophylaxie 30 à 50% des femmes voient leur cystite réapparaître dans les 3 mois suivants quelque soit l'ATB utilisé en prophylaxie.



▪ **Les préventions recommandées sont:**

- ❖ Régulariser le transit intestinal avec de bonnes habitudes « aller à la selle chaque jour à heure fixe, pratiquer une activité physique régulière »
- ❖ Règles hygiéno-diététiques: boire plus de 1,5l eau/jour; prendre du jus ou une gélule de Cranberry /jour en cure régulière ou après chaque rapport (soit 40mg pour lutter contre l'agression des germes sur la paroi vésicale) ou boire tisane à base de Mèlaleuca ou ortie (au pouvoir diurétique). Éviter les aliments qui irritent la vessie (café, mets épicés), et les aliments trop gras et trop sucrés.

- ❖ Manger des aliments riches en fibres, artichaut, épinards cuits, poireaux , radis, soja, pruneaux, amandes , haricots, lentilles, pain complet, riz , poire , pommes
- ❖ Ne pas trop espacer les mictions
- ❖ Hygiènes périnéales: s'essuyer d'avant en arrière, toilette après chaque selle et rapports sexuels.
- ❖ Miction après chaque rapport sexuel
- ❖ Éviter les bains moussants, utiliser un savon doux non décapant.
- ❖ Porter des vêtements amples en coton.

III L'INFECTION URINAIRE EN MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

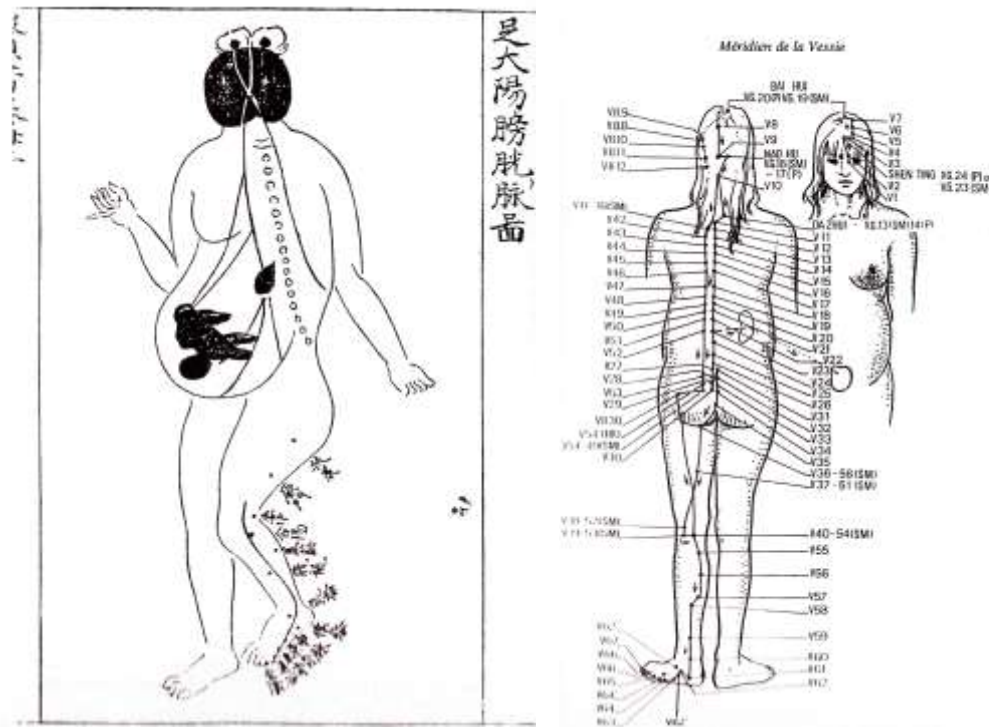
Les cystites appartiennent aux maladies LIN. Ce sont des mictions fréquentes et douloureuses qui n'en finissent pas. Les douleurs peuvent irradier à l'abdomen et aux flancs.

Soulié de Morant précise l'affection en tant que «mauvais froid, accès de chaleur, petits besoins très difficiles; dans l'urine il y a mélange de pus, d'humeur blanche et de sang."Il dit la maladie comparativement légère mais difficile à guérir si elle devient chronique.

D'Après N.Guyenvanghi, la cystite est due aux différents dysfonctionnements : trouble de circulation du réchauffeur supérieur, accumulation de l'humidité chaleur au niveau de la vessie, contamination vésicale après atteinte du taiyang (IG/VESSIE) par une énergie perverse, trouble de la libido en excès.

REIN/VESSIE, RATE/ESTOMAC, COEUR/INTESTINGRELE, sont concernés par les LIN

- LES SYNDROMES SONT :
- HUMIDITE CHALEUR DE LA VESSIE,
 - LA CHALEUR DANS LE FOYER INFERIEUR,
 - LA FEU DU CŒUR,
 - LA RATE NE MAINTIENT PLUS LE SANG,
 - LA VIDE DU QI REIN,
 - LA CONTAMINATION DE L'ENERGIE PERVERSE SUR LE NIVEAU IG/VESSIE,
 - ET LES TROUBLES DE LA LIBIDO.



A PHYSIOLOGIE DE L'ENTRAÎLE VESSIE

Le rôle de la vessie PANGGUANG est décrit au chapitre 8 du SU WEN en une seule phrase: «ANG GUANG ZHE ZHOU DU ZHI GUAN JIN YE CANG YAN QI HUA ZE NENG CHU YI".

-SOLIE DE MORANT «elle est la répartition dans tout le corps des liquides organiques et des souffles; c'est donc l'agent d'une information permanente au plus profond de l'être."

-KESPI:"la vessie a donc un rôle capital dans l'organisation des territoires dans la répartition et l'absorption des liquides."

-CHAMFRAULT : "la vessie emmagasine les produits d'excrétion"

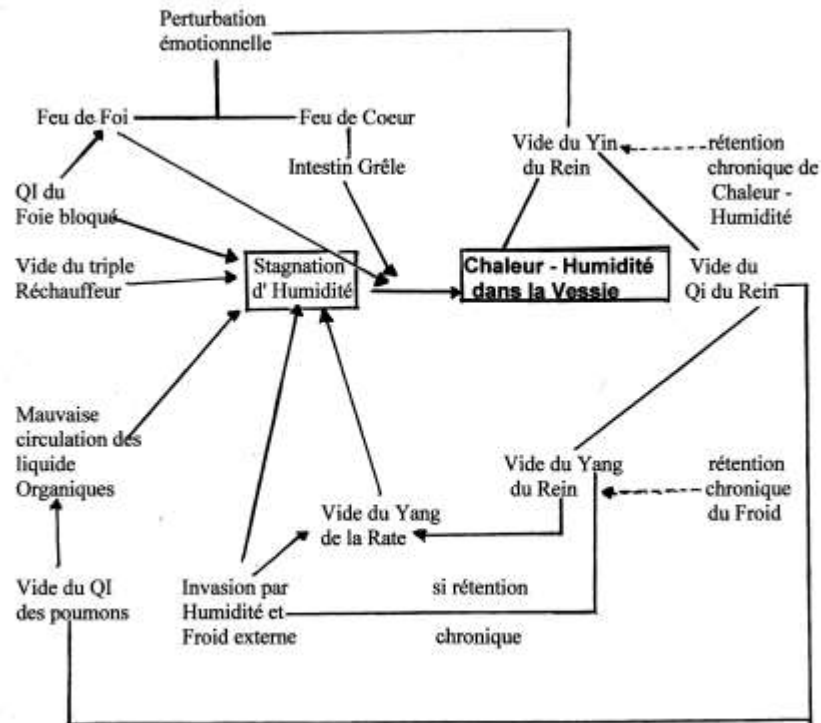
-HUSSON: la vessie a la fonction subalterne et locale de retenue des humeurs et d'émission du souffle transformé."

-AUTEROUCHE:"la vessie est l'endroit où s'accumule les jinye (humeurs, liquides organiques); grâce à l'activité QIHUA, ils sont expulsés du corps."

La fonction principale de la vessie est d'accumuler puis d'évacuer les urines, ceci en relation étroite avec le rein, qui contrôle les liquides. En effet, on se rend compte que le volume des urines varie selon la sudation. Le volume des urines peut être utilisé pour d'autres fonctions, bien sûr en amont du stockage dans la vessie. L'énergie de la vessie contrôlant le stockage et l'expulsion des urines, toute perturbation de cette énergie se traduira par des troubles de la miction: pollakiurie, goutte-à-goutte....

LA VESSIE DANS LE CYCLE DE FORMATION ET DE CIRCULATION DES LIQUIDES ORGANIQUES (ROSS)

Schéma du cycle:



"Les aliments et les boissons reçus dans l'estomac, sont transformés en fractions pures et fractions impures de liquides organiques sous l'action de la rate plus particulièrement, mais aussi de l'estomac. La fraction la plus dense passe de l'estomac à l'intestin grêle puis à la vessie et au gros intestin où elle est stockée puis excrétée.

La RATE envoie au POUMON sous forme de vapeur, la fraction la plus pure et la plus légère. Cette partie est à nouveau séparée: la plus légère (JIN) est diffusée par le poumon à la peau et la plus lourde (YE) est distribuée à tout le corps par le POUMON. Quand les fluides qui circulent ne sont plus purs, le POUMON les envoie au REIN. Là il y a à nouveau une séparation entre fraction dense et légère. La partie la plus dense est acheminée vers la vessie où elle est stockée puis excrétée. La partie la plus pure est vaporisée par le REIN, et renvoyée au POUMON pour réintégrer le cycle de circulation des fluides.

Dans ce cycle, le YANG du REIN., par ses aspects YUANQI ou feu de MINGMEN, est responsable des fonctions de réchauffement, mobilisation, et de mouvement:

La transformation et le transport de la nourriture et de la boisson par la RATE et L'ESTOMAC.

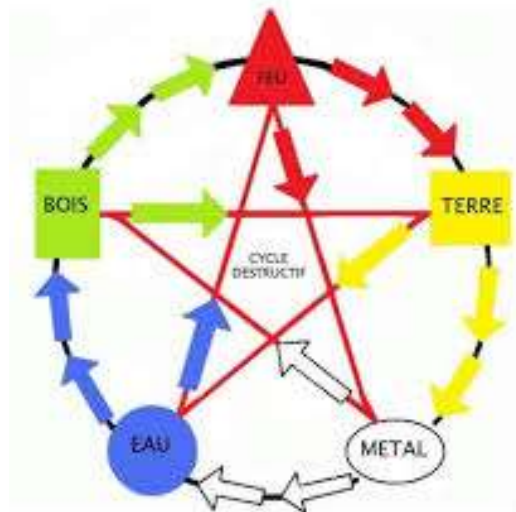
La vaporisation des liquides organiques par le REIN et leur mouvement vers le POUMON.

La transformation des liquides organiques dans la VESSIE.

La voie des EAUX parcourt les trois réchauffeurs. Selon le NEI JING, la principale fonction du Triple Réchauffeur en tant qu'entrailles est le contrôle et la coordination de la formation, de la transformation et de la circulation des liquides organiques.

"La Vessie reçoit, stocke et transforme les fluides avant de les excréter du corps sous forme d'urines. Les fluides que reçoit la Vessie représentent la fraction impure que le Rein reçoit du Poumon, de l'intestin grêle et du gros intestin. La capacité qu'a la Vessie de retenir et de transformer les fluides dépend du QI du Rein et plus particulièrement du Yang du Rein. Comme l'une des fonctions principales du Triple Réchauffeur est de faire circuler et de métaboliser les Liquides Organiques, il existe un lien fonctionnel entre la Vessie et le Réchauffeur Inférieur. On dit du Réchauffeur Inférieur qu'il ressemble à un "marais" ou à un "égout", car il participe aux processus d'excrétion de la partie impure des liquides, assurés par le Rein, la Vessie, l'Intestin Grêle et le Gros Intestin."

CYCLE DE TRANSFORMATION DES ELEMENTS



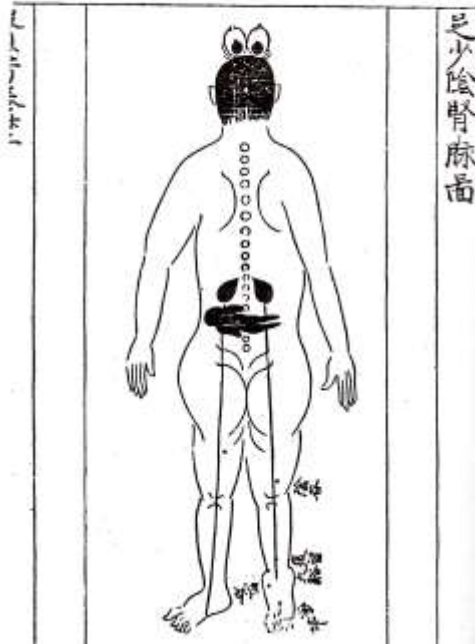
B PHYSIOLOGIE DE L'ORGANE REIN

La fonction du Rein est: «source de vie. Cette source a comme réserve celle que lui ont transmis les parents et les ancêtres 'est l'énergie ancestrale». La source est aussi alimentée par ce qu'elle acquiert de l'environnement et qu'elle stocke.

Le SU WEN précise que le «Rein reçoit l'énergie des organes et des entrailles et la garde en dépôt."Le YIN et le YANG des Reins sont les YIN et YANG essentiel de l'organisme.

Le Rein est en relation avec la Vessie par la relation BIAO-LI. Ils sont étroitement liés.

Le rein contrôle les liquides, reçoit le qui, régit les os, produit la moelle, remplit le cerveau, gère les orifices du bas.



LE REIN EMMAGASINENT LE JING, GOUVERNENT LE DEVELOPPEMENT ET LA REPRODUCTION

Le Jing est la matière essentielle constituant le corps humain et le support de toutes sortes d'activités fonctionnelles. Le Jing emmagasine par les reins couvrent les deux aspects: le Jing inné et le Jing acquis. Le Jing inné est issu des parents, le Jing acquis des aliments ingérés et transformés par rate-estomac. Avant la naissance, le Jing inné prépare la base matérielle pour le Jing acquis. Après la naissance, le Jing acquis alimente sans arrêt le Jing inné pour le compléter. Le Yin et le Yang rénal prennent le Jing QI stocké dans les Reins comme la base matérielle, par conséquent, le Jing QI des Reins englobe le Yin rénal et le Yang rénal. Le Yin des Reins est primordial pour les liquides Yin du corps humain, il a pour rôle de nourrir et d'humecter les Organes Entrailles et les tissus. Le Yang des Reins est primordial pour le YANG QI du corps humain, Sa fonction est de réchauffer (thermorégulatrice) les organes Entrailles et les tissus.

Le Yin et le Yang rénal résident dans les Reins, tout comme l'eau et le feu, d'où la citation: «les Reins sont la demeure de l'eau et du feu.»

Le Jing (la quintessence) appartient au Yin, le QI au Yang, on appelle alors le Jing rénal le «Yin des Reins» et le QI rénal le «Yang des Reins». Yin et Yang essaie d'assurer un équilibre dynamique.

LE REIN GOUVERNE LES LIQUIDES

Le Rein joue un rôle primordial dans la régularisation de l'équilibre des liquides. La fonction de transmission, distribution et régularisation des liquides dépend du Qi Hua (circulation transformation et métamorphose du QI) des Reins. Le Qi Hua des Reins normal assure la fonction d'ouverture fermeture rénale.

C RELATION DE LA VESSIE AVEC CERTAINS ORGANES-ENTRAILLES

* Rein Vessie: le mouvement de l'eau

La relation BIAO-LI Rein Vessie existant, les troubles de l'un se répercutent sur l'autre. Le Rein commande le Yin et le Yang de l'organisme. Il reçoit le Jing congénital et le Jing acquis excédentaire des autres organes. Il n'est jamais en plénitude. La vessie réunit les liquides organiques. Elle est le dernier relais dans la formation de l'énergie Wei. Elle contient ou excrète les urines avec la collaboration du Rein, de la Rate, des Poumons et du Triple Rechauffeur. La Vessie peut présenter des signes de vide, plénitude, froid ou chaleur.

* VESSIE-INTESTIN-GRELE:TAIYANG

Le niveau TAIYANG, dans la théorie des six méridiens, peut être déséquilibré par des agents pathogènes d'origine externe (vent, froid). Si le WEIQI est fort, on aura un syndrome de plénitude-surface. Si le WEIQI est faible, on aura un syndrome vide de surface. On aura des douleurs, des raideurs de nuque et du rachis sur le trajet du méridien TAIYANG.

* VESSIE ET TRIPLE RECHAUFFEUR

Si le triple réchauffeur n'assure plus la circulation des liquides organiques, si la voie des Eaux est obstruée, l'humidité peut s'accumuler et entraîner une stagnation pour se transformer en Chaleur Humidité. Si le feu du Cœur descend vers l'Intestin Grêle, cette chaleur va pénétrer dans la vessie.

Le Foyer Inférieur regroupe Reins, Vessie, Intestin Grêle Gros Intestin et le Foie. Il a la charge du pur et du trouble, mais sa principale fonction est l'excrétion. Il a la fonction d'un «égout».

Les TROIS FOYERS sont la voie de circulation du QI originel qui stimule l'activité physiologique des Organes Entailles. Le SUWEN dit «les TROIS FOYERS ont la fonction officielle du drainage; la Voie des Eaux en émane.»

La Vessie est responsable du stockage et de l'évacuation de la partie des Liquides Organiques qui, à la suite de l'action métabolique de la Rate, du Poumon, des Reins et des TROIS FOYERS, est destiné à être évacuée. En relation avec les Reins, son QI s'exprime dans la capacité à contenir l'urine et à l'expulser.

La Vessie est donc en relation avec beaucoup d'organes entailles. Leurs pathologies vont donc se répercuter sur elle. De par le système BIAOLI, REIN -VESSIE correspond au mouvement de l'EAU. La Vessie reçoit la fraction impure du REIN, elle y est stockée puis excrétée après avoir été partiellement transformée et réabsorbée. C'est le YANG du REIN qui permet de transformer et retenir les liquides.

La Vessie reçoit de l'Intestin Grêle la partie dense de la transformation des aliments et boissons de l'estomac.

D LA RELATION REIN-VESSIE

Si une cystite récidivante devient chronique, l'énergie de défense de la Vessie va puiser dans les réserves YIN de la Vessie et faire appel également au YIN des Reins. La chronicité entraîne donc un vide de YIN des REINS.

L'énergie perverse de la Vessie suit le cycle d'engendrement. L'énergie défensive de la Vessie n'a pas pu venir à bout de l'attaque de l'énergie perverse.

La Chaleur perverse se loge dans le BOIS puis dans le FEU et la TERRE. La TERRE est la grand-mère de l'eau ou s'est déclarée la première attaque. Si on donne à la grand-mère une information sur son petit-fils,

elle peut accroître la pathologie d'origine. En passant dans les éléments, l'énergie perverse peut être peu à peu éliminée. Il s'agit d'équilibrer les 5 éléments et de renforcer l'énergie défensive des reins.

L'Energie des reins va engendrer celle du FOIE qui engendre celle du COEUR, qui engendre celle de la RATE qui engendre celle du POUMON qui va conforter celle des REINS. Cet engendrement sous-entend que la fonction de base avait son content d'énergie.

On a vu que la chronicité venait d'un vide de YIN. Le YIN des REINS engendre le YANG du FOIE et contrôle le YIN du FOIE. C'est en engendrant la forme d'énergie suivante qu'un élément lui donne la possibilité de croître et de contrôler la forme d'énergie opposée. Le vide de YIN des REINS cause un excès de YANG du FOIE.

L'EAU

Le YANG des reins va être prépondérant, on aura vertiges, bourdonnements d'oreilles, éblouissements.... Puis perdant sa source, le YIN n'étant plus suffisant, le YANG va s'effondrer ou se maintenir avec peine.

LE BOIS

Le YIN du FOIE n'étant pas bien alimenté, le YANG du FOIE va être prépondérant. Le YANG des REINS contrôlera le YANG du COEUR et lui évitera des excès. Seulement la baisse du YANG du REIN ne pourra avoir d'effet sur la montée du YANG du FOIE. Le YIN du FOIE ne peut plus contrôler le YANG du foie, qui va se répercuter sur le COEUR. D'où naissance ensuite d'insomnies, soif, vertiges, hypertension...

LE FEU

La pathologie est installée, on a une fausse plénitude de YANG rénal et une vraie plénitude du YANG du FOIE et du COEUR. Il est important de voir la le premier déséquilibre à l'origine des troubles installés. Et que disperser le YANG du FOIE et du COEUR ne suffisent pas, il s'agit de reconstituer le YIN des REINS.

On constate que les énergies perverses s'embarquent dans le système d'engendrement à une vitesse qui dépend de la résistance interne de chacun des éléments. Le " lait" que la mère donne à son fils comprend l'énergie perverse si la mère ne l'a pas éliminée. Si la mère ne l'a qu'atténuée et le fils pourra poursuivre ce travail de défense en l'éliminant.

Si le Métal est faible, la tristesse devient prépondérante. Le METAL, la mère de l'eau, peut aller jusqu'à des crises de larmes. L'EAU étant la mère du BOIS. Le BOIS, la mère du COEUR, éteint toute joie.

En relation avec ce cycle CHENG, en CHINE, le petit fils est souvent élevé par sa grand-mère quand les 2 parents travaillent. Si bien qu'une grand -mère équilibrée et affectueuse et un petit fils sain, leurs relations ne peuvent qu'être bonnes. L'enfant comprend très vite ce qu'il peut faire ou ne pas faire. La vie se passera alors tranquillement.

Une bonne réflexion avec une appréciation normale des soucis (TERRE) permettra à la volonté de s'exprimer normalement sans peur excessive (EAU) pour atteindre une joie normale (FEU).

Maintenir une situation d'équilibre est le but de la prévention au quotidien. La santé est basée sur l'équilibre YIN/YANG, VIDE/PLENITUDE, FROID/CHALEUR, INTERNE/EXTERNE. La meilleure façon est d'éviter les grands écarts. Il faut vivre intensément sa vie tout en recherchant l'équilibre en toute chose.

IV LA GROSSESSE

Elle prédispose les femmes aux cystites car la progestérone donne une atonie aux muscles du bassin, des reins et des uretères. La pression mécanique de l'utérus sur les uretères réduit le débit urinaire et favorise donc la stase et donc l'infection. Il est important de bien traiter l'infection sous peine de complications, de pyélonéphrite. La bactérie la plus courante est E. coli mais il existe bactériurie silencieuse (pas de symptôme). Ce sont souvent des infections traitées par ATB mais non traitées complètement.

Le SUWEN dit «chez la femme, il y a relativement plus d'énergie et moins de sang que chez l'homme." Ceci en dehors de la grossesse. La grossesse crée un état contraire, la plénitude et l'accélération du YIN de tout l'organisme; ceci fait que la femme enceinte a plus de sang que d'énergie et crée donc un déséquilibre physiologique inévitable.

Au niveau énergétique, on a une augmentation des phénomènes YIN, diminution des phénomènes YANG, aggravation des plénitudes de YIN ou des vides de YANG, amélioration des vides ou des stagnations de YIN ou des plénitudes de YANG. L'accumulation du sang dans le pelvis donne un vide de sang en périphérie. L'hyperyinisation de la grossesse équilibre bien les femmes hyper yang.

Chong Mai et Rentai sont les méridiens curieux les plus concernés dans la grossesse. Dès la fécondation, ils ne s'occupent plus des méridiens mais prennent en charge le fœtus. REN MAI, yang, règle l'énergie. CHONGMAI règle le sang, et gère la nutrition de l'appareil génital par le sang et le développement du fœtus avec RENMAI. DAIMAI, YANG, qui fait circuler le YIN, et contrôle la circulation de l'énergie dans tous les méridiens.

V : ETIOLOGIE DE CES "LIN"

- A MACIOCIA

Il existe 5 facteurs étiologiques:

-L'Humidité, lourde de nature, atteint le réchauffeur inférieur. L'humidité externe pénètre par les pieds et les jambes pour se loger dans la région génipo-urinaire. Elle peut être due à un temps humide, un séjour dans un lieu humide, un maillot de bain humide. L'Humidité Interne est produite par un dysfonctionnement de RATE et de REIN dans le rôle de transformation et transport des fluides. Un excès d'aliments froids et crus donne aussi cette humidité au réchauffeur inférieur. Les produits laitiers et les aliments gras consommés en excès blessent la rate et produisent de l'humidité, qui descendra vers la vessie.

-Soulever des poids lourds et la station debout prolongée entraîne une stagnation de QI au RECHAUFFEUR INFÉRIEUR, empêchant la libre circulation des liquides dans cette zone.

-Les excès sexuels entraînent une déficience du JING du REIN et du QI du REIN. Le REIN est affaibli et ne peut produire assez de QI à la VESSIE pour sa fonction de transformation et d'excrétion des fluides. Une activité sexuelle excessive au premier ou troisième trimestre de la grossesse peut entraîner une stagnation de QI dans les organes génitaux.

-L'âge: quand il y a diminution du JING et diminution du QI en général, cela donne une faiblesse du POUMON, responsable de la diffusion et descente des liquides organiques.

-Problèmes émotionnels: colère, soucis et frustration peuvent affecter le système urinaire en entraînant une stagnation de QI avec un retentissement sur la vessie, le foie ou le cœur. LE FEU DU CŒUR est

transmis à IG et VESSIE(TAIYANG), le FEU DU FOIE est transmis à la vessie. Le surmenage peut amener un vide de YIN du rein et une chaleur vide.

MACIOCIA dit que les LIN sont plus souvent induits par des facteurs émotionnels, lésant la libre circulation du QI du FOIE.

1-QILIN:LIN du SOUFFLE: il est du à une stagnation du QI du FOIE dans le RECHAUFFEUR INFÉRIEUR

2-XUELIN: il est du à la chaleur dans la VESSIE et INTESTIN GRELE, transmise par le COEUR.

3-LIN-HUMIDITE: causée par la Chaleur-Humidité. L'humidité rend trouble les urines, la chaleur donne une douleur brûlante. La douleur est aggravée par l'obstruction du libre passage de l'eau due à l'humidité."Il y a 2 formes de LIN HUMIDITE, une due à la chaleur humidité, l'autre due au vide de YIN du REIN.L'une est plénitude, l'autre un vide.

4-LIN de PIERRE: La chaleur brûle l'urine, il y a condensation des impuretés dues à l'humidité en sable et graviers.

5-LIN de FATIGUE: il est causé par l'Humidité-Chaleur avec vide de QI et de SANG, le surmenage.

MACIOCIA décrit quatre syndromes étiologies:-chaleur humidité ou froid-humidité. L'humidité peut être une plénitude mais peut subvenir sur un vide de REIN ou de POUMON ou de RATE ou les 3 ensembles. Elle est caractérisée par sa turpitude (urines troubles), sa lourdeur (mictions fréquentes) et sa stagnation (mictions douloureuses).

-Stagnation de QI, affectant le FOIE et le réchauffeur inférieur. Ceci se traduit par douleur et sensation de distension avant d'uriner.

-Vide de QI: la douleur est ressentie après la miction.

-REIN YIN /REIN YANG: l'Humidité Froide retenue pendant longtemps dans le réchauffeur inférieur peut léser le REIN YANG et donner un VIDE de YANG DE REIN. Une rétention prolongée d'Humidité -Chaleur peut induire un VIDE DE YIN DU REIN. Un Vide de YANG DE REIN prolongé peut entraîner une humidité prolongée.

La pathologie urinaire au cours de la grossesse est en générale liée à la chaleur (chaleur plénitude du feu du cœur, chaleur humidité de la vessie, chaleur vide par vide DE YIN).

- B N.GUYEN VAN NGHI,

Trouble de la circulation de l'énergie du réchauffeur supérieur

Accumulation d'humidité chaleur au niveau de la vessie

Contamination vésicale après une atteinte du méridien TAIYANG par le pervers

Trouble de la libido en excès

Dans la forme chronique, l'origine est le vide de REIN

- C DUBOIS,

Troubles du réchauffeur supérieur: selon la théorie des 4 couches

, le vent chaleur, YANG pathogène pénètre dans les couches WEI et QI. Si la chaleur pénètre dans les couches YIN et XUE, elle se dirige vers le réchauffeur inférieur. La chaleur pénètre si le TR est en insuffisance. La chaleur va se lier à l'humidité et donner une cystite.

Le Réchauffeur supérieur peut être déstabilisé par les 7 émotions.

Une accumulation de chaleur au réchauffeur moyen: La colère, le ressentiment, la frustration, le stress peut provoquer un feu DU FOIE.

Le surmenage physique ou mental agit sur RATE-ESTOMAC. L'insuffisance de RATE-ESTOMAC ne permettra plus un bon métabolisme des liquides et produira des glaires humidité et donc une stagnation d'énergie et de sang. Ceci donnera ensuite un vide de RATE, DE POUMON, DE REIN. Une alimentation trop riche peut aussi apporter de la chaleur au réchauffeur moyen.

La libido en excès: l'appareil génital est gouverné par le Foie; sa perturbation donne une surchauffe du petit bassin et donc de la Vessie. Tout trouble psychique intervient sur l'énergie du FOIE.

L'énergie pathogène FROID attaque TAIYANG que si l'eau du TAIYANG est en insuffisance.

L'humidité pathogène de la TERRE attaque la partie basse du corps, elle emprunte les méridiens YIN et pénètre dans la vessie par le 3VC, elle peut se transformer en chaleur humidité.

Les causes congénitales comme la déficience de MINGMEN qui entraîne un vide de RATE puis un vide de tout l'organisme. Le plus souvent, c'est un vide -froid d'origine rénale qui se répercute sur la vessie.

DUBOIS conclut que toute maladie peut trouver son origine dans l'ensemble de l'énergétique et que seule une restauration de l'équilibre global peut empêcher chronicité et récurrence. Il faut s'assurer de l'intégrité du fonctionnement de RATE-ESTOMAC, du REIN et du TR. Les cystites sont une atteinte de la vessie, du REIN, de l'intestin GRELE, du TR. Ce sont des plénitudes par HUMIDITE -CHALEUR, stagnation du sang et énergie par FEU DU FOIE ET COEUR ou vide-froid par vide de YANGQI DU REIN OU DE LA RATE.

- D VIBES, la cystite peut être d'origine

-psychique: REIN-VESSIE peut être blessé par la peur

-alimentaire: l'excès de piquant peut entraîner une plénitude de POUMON (la mère qui nourrit), le REIN (le fils qui tête). LE PIQUANT est de nature YANG. Par la loi midi minuit, la plénitude de POUMON va entraîner une insuffisance d'énergie au niveau VESSIE. SOULIE DE MORANT écrit " dans les maladies de VESSIE il faut clarifier l'énergie de POUMON"

-secondaire à une congestion pelvienne par trouble de l'équilibre énergie/sang (station debout ou assise prolongée ou grossesse ou constipation)

-cystographies interstitielles secondaires à l'évolution de cystites mal soignées. Il dit que ce sont des maladies auto-immunes avec dépôts d'immunoglobulines, fibrose de la sous muqueuse, musculature oedématisée avec capillaires dilatés. Il s'agit d'un embarras du mouvement du FOIE dont l'énergie de

défense continue à être libérée de manière excessive et inadaptée. Le FEU a brûlé les liquides organiques, cela donne fibrose et sclérose.

- E GUILLAUME

On aura -une accumulation d'Humidité -Chaleur dans le réchauffeur inférieur (alimentation trop riche, trop grasse, trop abondante pour aboutir au SHILIN ou loin DE PIERRE.

-Un FEU DU COEUR transmis vers le bas à l'Intestin Grêle. La chaleur transmise endommage le XUELO, perturbe le sang et donne donc hématurie et douleur.XUELIN.

-Une accumulation d'Humidité -Chaleur dans la Vessie qui induit une mauvaise séparation du pur et de l'impur, des liquides gras sont éliminés par les urines: GAOLIN.

-Un VIDE DE RATE ET DE REIN. La persistance d'un LIN endommage le ZHENGQI.L'âge, le surmenage, les soucis excessifs et les abus sexuels affaiblissent la RATE et les REINS. Si le souffle du REIN est en vide, le JING n'est pas consolidé, les urines sont troubles. Si le YIN du Rein est en vide, le FEU est en excès et perturbe le sang.

-Une stagnation du SOUFFLE secondaire à une obstruction du FOIE. Le refoulement agressif ou l'accès de colère endommage le FOIE et cette stagnation du souffle se transforme en FEU.

- F AUTEROUCHE

"REIN VIDE, CHALEUR-HUMIDITE s'agrègent dans le Réchauffeur Inférieur». La pathologie entre dans le cadre des LIN. Le chaud s'accumule dans la vessie, le REIN est en vide, le nombre de mictions augmente.

L'Humidité Chaleur dans la vessie: Des excès alimentaires se transforment en humidité chaleur et s'accumulent dans la vessie. Par relation BIAOLI, le "logis des REINS peut donner des douleurs dans les lombes.

Le FEU DU COEUR est lié à une congestion d'un des 7 sentiments, à un excès de nourriture piquante, échauffante ou fortifiante. Quand il y a FEU DU COEUR, le SHEN est agité en donnant insomnie et folie. La muqueuse buccale est ulcérée, le visage est rouge, le FEU brûle les liquides organiques, la bouche est sèche. Si le FEU se déplace à l'intestin GRELE, l'urine devient foncée et la miction douloureuse. Si la chaleur brûle les vaisseaux, il y aura hématurie.

- G JEREMY ROSS

On a ces déséquilibres :

-LA CHALEUR-HUMIDITE DE LA VESSIE

Un QI du FOIE bloqué, un vide du TR, un vide de QI DU POU MON, un vide de YANG de RATE, une atteinte Froid-Humidité externe donne lieu à une stagnation d'humidité.

-Un vide de QI du REIN peut interférer avec un vide de QI DU POU MON ce qui entraîne une mauvaise circulation des liquides organiques et encore une stagnation d'humidité.

-Un vide de YANG DE REIN donne un vide de YANG DE rate ou facilite l'invasion du froid et d'humidité externe. Une rétention chronique de FROID et d'humidité dans le réchauffeur inférieur peut

léser le YANG du REIN. Une rétention prolongée de CHALEUR-HUMIDITE peut léser le YIN DU REIN. Un QI du FOIE bloqué entraîne un FEU DU FOIE.

-Des perturbations émotionnelles peuvent provenir d'un FEU DU FOIE OU DU COEUR, d'un vide de COEUR, DE FOIE OU DE REIN. Elles peuvent les aggraver. La CHALEUR qui en découle peut descendre à la vessie et aggraver la chasseur-cueilleur.

CONCLUSION

Dans les formes chroniques, la manifestation se trouve au niveau de la vessie sous forme de plénitude. La racine est le VIDE DE REIN. La stagnation de QI par l'humidité donne des douleurs. Les brûlures sont dues à la CHALEUR, au FEU.(COEUR/FOIE).Le vide de QI donne des douleurs postmictionnelles. Lors d'affaiblissement de la RATE et du REIN, ZHONGQI s'effondre, la miction redevient douloureuse et fréquente. Le chaud s'accumule dans la vessie, le REIN est en vide, il y a pollakiurie.

Il s'agit donc de prévenir de la CHALEUR-HUMIDITE

. Du VIDE DE QI DU REIN ET DE LA RATE

. DU FEU DU COEUR

. DE LA STAGNATION DU FEU DU FOIE

VI PREVENTION DES LIN

A PREVENTION DE LA CHALEUR-HUMIDITE.

Aa-DEFINITION

Difficultés à uriner avec légère rétention, mictions fréquentes, avec brûlures, urines légèrement troubles, soif sans désir de boire, sensation de lourdeur. La langue est avec un enduit jaune et collant à la base avec des points rouges. Le pouls est glissant au pied à gauche.

Ab-ACUPUNCTURE

Il s'agit d'éliminer la chaleur, dissoudre l'humidité et favoriser la miction.

- 9 RATE: YINLINGQUAN




" Source de la colline du yin "

Localisation: sur le bord latero-inferieur de la base du plateau tibial interne, à 2 cun sous l'interligne articulaire du genou.

QUAN: représentation d'une cavité d'ou sourde de l'eau. Ce point contrôle la répartition des liquides dans les chairs.

Il libère la circulation de l'énergie dans le méridien de la RATE, régularise les mictions, élimine l'humidité, raffermi les selles, traite les œdèmes des membres inférieurs, favorise la circulation du SANJIAO.

-32 V:CILIAO

CI			
	B	SW	C

"Ce qui vient en second"

Localisation: sur le sacrum, en dedans et au dessous de l'es, dans le second trou sacré.

Il renforce les lombes et les genoux, tonifie les reins, disperse la chaleur humidité, élimine vent humidité, favorise la circulation du sang.

-28 V:PANGGUANSHU:bei shu de la vessie

PANG			
	B	SW	C

PANG: les limites

GUANG: lumière

SHU: faire écouler

PANG : la définition de l'idéogramme est en rapport avec la situation anatomique de la vessie, limitée en avant par le pubis, en arrière par le sacrum et latéralement par les ischions.

GUANG, est décrit comme un homme portant une torche ou une lanterne pour éclairer sa marche; l'idéogramme a sûrement pour origine l'emploi de vessie de porc comme lanterne.

SUWEN 8: "la vessie est l'officier provincial chargé des liquides"

Localisation: sur le sacrum, à 1, 5 cun en dehors de S2, verticalement en dedans de l'articulation sacro-iliaque.

Il régularise la vessie, disperse la chaleur humidité, contient le JING, soulage les lombes et la région sacrée. Il permet l'écoulement du foyer inférieur.

-22 V:SANJIAOSHU:bei shu du SANJIAO

JIAO: représente un oiseau ZHUI au dessus d'un feu: chauffer trop fort, tourmenté, rongé par le chagrin.

Le LINGSHU dit que le SANJIAO "a un nom, mais n'a pas de forme"

SHU: faire couler

Ce point est situé au dessus du point SHU DES reins et du point MINGMEN sur DUMAI. Le SANJIAO est chargé de véhiculer l'énergie des REINS qui loge au MINGMEN.

NAN JING 8:"MINGMEN est la source de SANJIAO"

NAN JING66 : "le SANJIAO est le délégué du QI originel. Il a la fonction de faire circuler les 3 QI (ZONGQI, YINGQI, WEIQI), il traverse les 5 ZANG et les 6 FU." C cette énergie est distribuée dans les méridiens par les points YUAN des méridiens YANG et par les points SHU des méridiens YIN qui font de surcroît fonction de YUAN.




LINGSHU2:"le SANJIAO est en liaison avec la vessie"

NANJING 62:"les méridiens des FU sont YANG, le SANJIAO va vers l'ensemble des YANG, c est pourquoi il existe un point nommé YUAN"

NANJING 66:"au point SHU des 5 ZANG circule l'énergie du SANJIAO; elle y demeure et y prend fin. La où demeure l'énergie du SANJIAO, le point SHU devient YUAN."

Il fait circuler YUAN QI et déclenché l'activité des Trois Foyers, renforce la RATE, élimine l'humidité, traite les lombes.

-28 E:SHUIDAO

DAO			
	B	SW	C

La voie de l'eau

SHUI: l'eau qui bouillonne en suivant le cours de la rivière

DAO : une tête SHOU ornée d'une chevelure

CHE : celui qui montre la voie, le chef qui conduit ses hommes.....

Localisation: sur le bas ventre, à 3 cun sous TIANSHU 25E, à 2 cun en dehors de GUYANYUAN 4 RM

Il régularise le FOYER INFÉRIEUR, favorise l'élimination de l'eau.

-3 VC:ZHONGJI

"Centre du faite"

Point MU de la VESSIE, point de croisement avec les 3 méridiens YIN du bas, point réunion des JING JIN des 3 méridiens YIN du bas et de celui de l'estomac.

ZHONG: centre

JI: point le plus élevé

Alias YUQUAN: source de jade

QIYUAN: origine du QI

QIYU: poisson du QI

PANGGUANGMU: point MU de VESSIE

Localisation: sur la ligne de l'abdomen, à 1cun au dessus de 2 RM (QUGU)

Il régularise CHONG MAI et RENMAI, libère la voie du foyer inférieur, renforce le YANG originel et dégage la VESSIE.

-4 RN:DAZHONG

"Grande cloche"

Point LUO du RECHAUFFEUR INFÉRIEUR

DA: grand

ZHONG: homme cherchant à lever de terre un objet. DR LU dit que dans les temps anciens, on accrochait des clochettes au talon des enfants pour les localiser.

Localisation: face interne du pied, dans l'angle formé par la partie supérieure du calcanéum et le bord antero-interne du tendon d'Achille.

Il tonifie le REIN, nourrit le POUMON. Il fait circuler l'eau et la matière dans le réchauffeur inférieur.

-5 RN:SHUIQUAN

Point XI, source de l'eau





SHUI: eau, urine

QUAN: source

Localisation: face interne du pied, à 1cun au dessous de TAI XI 3 RN, sur le bord supéro-interne du calcanéum.

Il régularise CHONGMAI et RENMAI, renforce le FOIE et les REIN Set dégage le FOYER INFÉRIEUR.

-30 E : QICHONG

CHONG				
	B	SW	C	S

☯

"Assaut de l'énergie «battement du QI"

Point de départ du CHONGMAI, point MER de l'eau et des grains"

CHONG: empilement de troncs: lourd. Il s'agit de déplacer une machine de guerre pour donner l'assaut.

A.FAUBERT nomme ce point CARREFOUR DU QI, pour rappeler le croisement avec CHONGMAI (relié au rein et à l'inné); l'estomac est représenté lui l'énergie acquise. Il s'agit donc du point de réunion des énergies du CIEL ANTERIEUR et du ciel postérieur. CHONG rappelle le CHONGMAI (mer du sang) et QI fait allusion à l'énergie. L'ESTOMAC appartient au YANGMING, il a beaucoup de sang et d'énergie.

LINGSHU33:"l'estomac est la mer de l'eau et des grains"

Localisation:2cun en dehors de QUGU 2 RM, sur le bord supérieur du pubis.

Il régularise la chambre du sang, fait circuler le sang.

Ac-DIETETIQUE

Les aliments de saveurs sucrés et acides (jus de fruit, tomates, compote, confiture....) sont trop humidifiant comme les aliments gras et acide (cornichon, charcuterie).Il est conseillé de ne pas associer les acides et les non acides (les pâtes noyées dans la sauce tomate, poisson trop arrosé de jus de citron).on recommande de consommer les fruits et les yaourts en fin d'après midi. Davantage de légumes, de fibres et de bonnes huiles de première pression à froid (cameline, olive, sésame, colza, tournesol) sont préconisées, ceci ayant pour but de lubrifier et d'assurer une aide au travail digestif. Les sucres rapides, les viandes grasses, les fruits aqueux, agrumes et produits laitiers sont trop humidifiant.

VI B PREVENTION DU FEU DU CŒUR

Ba-DEFINITION

La chaleur endommage les XUELUO et perturbe la circulation du sang; la miction est douloureuse et sanglante est le XUELIN. La langue est rouge avec un enduit jaune et mince. Le pouls est rapide et mince. Il s'agit de drainer le FEU DU COEUR et de l'intestin GRELE, éliminer la chaleur de la vessie et calmer le fœtus.

Bb-ACUPUNCTURE

-9 RATE:YINLINGQUAN élimine la chaleur et l'humidité du réchauffeur inférieur

-32V:CILIAO et **28 V:PANGUANGSHU**, éliminent la chaleur.

-8 C:SHAOFU

"Palais du shako"

Fonction RONG, nature FEU, point BEN

SHAO/ADJOINT, petit

FU: recueillir, amasser, résidence, palais

C'est le palais du SHAOYIN, palais secondaire, ce point occupant la position FEU.

Localisation: dans la paume de la main, entre les 4 et 5 métacarpiens, à l'endroit touché par le bout de l'auriculaire lorsqu'on fléchit doigts sur la paume de la main.

Il calme l'esprit et le shen, fait circuler le QI, vivifie le sang et élimine la chaleur.

NAN JING 68:"RONG est indique pour la chaleur du corps"

LINGSHU 44"au printemps utilisez les points RONG"

NANJING 74:"en été piquez les points RONG si la perversité réside au cœur".

-15 V XINSHU

BEISHU DU COEUR

XIN: représentation du cœur en haut le "péricarde" ouvert, au milieu le viscère, en bas une représentation sommaire de l'aorte.

SHU: transporter, faire couler

SUWEN 8:"le corps est assujetti au COEUR comme un pays à son roi".



"Le COEUR est un Zhang royal, en lui réside l'esprit".

SUWEN 9"Le COEUR est l'essence de la vie.»

Localisation: sur le dos, à 1,5 un en dehors de la 5 eue épineuse dorsale, dans le 5 eue

Il calme le COEUR, élimine la chaleur du COEUR, nourrit le sang du COEUR, restaure les LUO et supprime les stases de sang du COEUR.

-2 IG:QIANGU

QIAN			前
	A	SW	C

"Vallée antérieure"

Fonction rouge, nature EAU

QIAN: qiang, bateau qui fend l'eau et qui s'arrête

GU: vallée

Il s'agit du point situé dans le creux en avant de l'articulation metacarpo-phalangienne de l'auriculaire, d'où son nom "vallée antérieure".

Localisation: sur le bord cubital de l'auriculaire, au dessous de l'articulation metacarpo-phalangienne, juste à la frontière de la peau palmaire et de la peau dorsale.

Il disperse la chaleur

5 IG:YANGGU

Fonction JING, nature FEU

YANG concerne la partie YANG du membre supérieur.

GU, la vallée, c'est le creux entre la styloïde cubitale et le pisiforme.

Localisation: sur le bord cubital du poignet dans le creux entre l'apophyse styloïde du cubitus et l'os pyramidal.

Il disperse la chaleur, supprime le vent, favorise la circulation.

Bc-DIETETIQUE

La cuisson des aliments sera modérée. On pourra absorber une plus grande quantité de crudités. Peu cuit ou cru, l'aliment est plus riche en JING mais attention à l'excès inverse qui lèserait le YANG de la Rate. L'aliment semi-cru, croquant ou saisi peut être une règle de base à l'exception des céréales qui doivent toujours être bien cuites pour être bien digérées. La saveur amère a cette affinité avec le Cœur. De nature YIN, ces aliments (thé, café, asperge, céleri, pissenlit, chicorée, rhubarbe) assèchent l'Humidité, mobilisent, clarifient, drainent la Chaleur vers le bas. « La gentiane, très amère, est la plante la plus puissante pour les problèmes d'Humidité-Chaleur et Feu du Foie.

VI C PREVENTION DU VIDE DE YIN DU REIN ET DE LA CHALEUR VIDE

Ca-DEFINITION

Mictions fréquentes pour de petites quantités, légères brûlures en urinant, urines foncées, rougeur des pommettes, sensation de chaleur le soir, lombalgies, sensations vertigineuses, acouphènes. Langue rouge sans enduit, sauf à la base qui porte un enduit jaune. Pouls: superficiel et vide.




Il s'agit de nourrir le YIN, éliminer la chaleur vide et calmer le fœtus.

Cb-ACUPUNCTURE

-9 RATE:YINLINGQUAN; il élimine la chaleur du système urinaire.

-28 V:PANGGUANGSHU; il élimine la chaleur de la vessie

-2 REIN:RANGU

RAN			
	B	SW	C

"Vallée du scaphoïde"

Fonction RONG, nature FEU

RAN: rôti de la viande de chien

GU: vallée

Le LINGSHU ET LE DA CHENG le mentionne en terme anatomique, ancien os scaphoïde.

Localisation: au bord interne du pied, dans le creux situé sous le tubercule du scaphoïde, à la jonction des peaux dorsale et plantaire.

Il nourrit le YIN DES REINS, rafraîchit la chaleur vide, disperse la chaleur humidité, fait écouler la VESSIE.

-3 REIN:TAIXI

"Suprême vallée, grand torrent."

Fonction SHU, nature TERRE

Point YUAN

TAI: suprême

XI: vallée

Ce creux suprême à une importance thérapeutique nature TERRE la lie au SANG et sa fonction YUAN lui confère un dynamisme lié au FEU des REINS.

Localisation: sur le bord interne du pied, entre la malléole interne et le tendon d'Achille, dans une dépression située au dessus de la partie postéro-interne du calcanéum.

Il régularise CHONGMAI et RENMAI, il tonifie l'eau des REINS, clarifie sa source, contrôle le FEU, rafraîchit le poumon, nourrit le YIN, tonifie la chaleur, élimine l'humidité.

-6 REIN:ZHAOHAI

"Rayonnement des REINS"

Point clé du YINQIAOMAI

ZHAO: éclairer, luire, refléter

L'énergie des REINS est abondante comme une mer, et fait rayonner le corps tout entier comme le soleil. Ce point CLE DU YINQIAOMAI transporte l'énergie des REINS aux yeux et au cerveau.

Localisation: sur la face interne du pied, dans le creux immédiatement sous la malléole interne.

Il tonifie le YIN, harmonise le SANG, disperse la chaleur humidité, rafraîchit le COEUR et calme le SHEN.

-10 REIN:YINGU

YIN se rapporte au méridien du REIN, à la cote interne, à la nature EAU du point.

GU, la vallée, indique que le point se trouve entre 2 tendons.

Localisation: à la partie postéro-interne du creux poplité, entre les tendons des muscles demi-tendineux et demi membraneux quand le genou est en flexion.

Il régularise le FOIE ET LES REINS et élimine l'humidité.

Cc-DIETETIQUE



En prévention, il s'agira de tonifier, harmoniser, régulariser le QI DES REINS, harmoniser le QI de la VESSIE et éliminer toute chaleur -humidité du réchauffeur inférieur. Dans les tableaux de vide, il s'agit de tonifier la RATE et les REINS. Une bonne circulation des liquides organiques et une bonne élimination de l'impur aideront à un équilibre des 5 éléments. La diététique semble tout aussi importante; un excès de nourriture piquante ou échauffante peut entraîner un feu du COEUR. Les émotions peuvent tout autant perturber cet équilibre. La colère perturbe le FOIE dans sa fonction de drainage; le QI stagne et se transforme en FEU, obstruant le réchauffeur inférieur. La peur peut altérer le YIN du REIN. Le YIN ne retient plus le sang, le FEU agite l'intérieur et perturbe le shen. Le surmenage, une alimentation irrégulière affaiblissent la RATE et le REIN. Le ZHONGQI s'effondre.



Il faut éviter tous les aliments raffinés. « Plus l'aliment est fragmenté, plus il perd ses précieux nutriments et notamment bon nombre d'oligo-éléments qui constituent une partie du JING. » Les chinois disent que ce sont des « calories vides. » Les acidifiants, conservateurs, émulsifiants, colorants, exhausteurs de goût, gélifiants, conserves, produits surgelés, plats préparés, produits ionisés, légumes déshydratés, fruits cueillis avant maturité sont tous pauvres en JING. Ils manquent tous de vitalité. La cuisson aux micro-ondes finit par les vider vraiment de leurs qualités. Il est donc important de se remettre à nos fourneaux et de cuisiner des produits frais et naturels. La saveur salée a cette affinité pour les Reins. De nature YIN, ces aliments (le porc, le canard, la choucroute, l'orge, les boissons gazeuses) éliminent les blocages, font descendre et purgent. La saveur piquante pourra venir soutenir les Reins et la saveur douce, ajuster l'énergie des Reins si nécessaire.

VI D PREVENTION PAR ACTION SUR LES MERIDIENS CURIEUX

Lorsqu'il y a récurrence, on peut évoquer une atteinte des méridiens curieux, on peut supposer une perturbation profonde de la structure du patient.

Da-RENMAI

LIE			列
	B	SW	

QUE			缺
	B	SW	

Chez des personnes avec douleurs génitales, leucorrhées, douleurs de petite bassin a

-7P:LIEQUE

"Rupture d'alignement"

Point clef du RENMAI, point lui, point de sortie vers le GI

LIE: aligner, rangée, file

QUE: ébréché, rompu,

Ce point rompt avec l'alignement des points des méridiens du POUMON. LIEQUE est le nom du DIEU de la foudre; c'est une allusion à la rapidité d'action du point.

Localisation: sur la face antero-externe de l'avant-bras, à 1, 5cun au dessus du 9 P, au dessus et en dehors de l'apophyse styloïde du radius.

Il traite les symptômes de la branche LUO; en vide, il traite la polyurie. Il régularise RENMAI, normalise le QI du poumon et permet sa diffusion, libère BIAO, régularise les plénitudes.

Db-DAIMAI

Chez des personnes avec leucorrhées, prolapsus, affection du petit bassin, fibrome, ballonnements. Ces personnes sont éparpillées, font plusieurs activités en même temps et changent souvent. DAIMAI apporte force et cohérence entre le haut et le bas.

-41 VB:ZULINQI

"Gouverne les pleurs"

Point clé du DAIMAI, point BEN, fonction chue, nature bois.

ZU: pied

LIN: gouverner

QI: pleurer

ZULINQI traite le larmoiement et éclaircit les yeux.

Localisation: sur le dos du pied, à 1,5 un en arrière du 43 VB, dans la dépression en dehors de l'extenseur du 5^e orteil, juste en avant de la jonction des bases des 4 et 5^e métatarsiens.

Il purifie la chaleur du FOIE et de VB, calme le vent, transforme le TAN, élimine les douleurs, fait circuler l'énergie du méridien.

Dc-CHONGMAI

Chez des personnes avec des troubles gynécologiques, en relation avec le sang, aménorrhées, métrorragies, douleurs, lombalgies et manque de vitalité.

-4 RATE:GONGSUN

GONG	𠂇	𠂇	𠂇	𠂇	公
	A	B	AF	SW	C

SUN	𠂇	𠂇	𠂇	孫	孙
	A	B	SW	C	S

"Grand-père/petit-fils"

Point clef du CHONGMAI, point lui

GONG : grand-père, à l'usage de tous

SUN: petit-fils

CHONGMAI est considéré comme l'ancêtre, le grand-père; le méridien de la RATE est le fils; la branche lui est le petit-fils. GONG est "collectif" à l'usage de tous, CHONGMAI MER DES 12 MERIDIENS

Localisation: au bord interne du 1^{er} métatarsien, en avant de sa base, à la jonction des peaux dorsale et plantaire.

Il renforce l'énergie de la RATE et de l'ESTOMAC en tonification. Il régularise l'estomac et le GROS INTESTIN en dispersion, traite le foyer moyen, régularise les fonctions du QI, stimule le CHONGMAI, transforme la chaleur humidité et favorise le transport/transformation.

-4 VC:GUANYUAN, point MU de l'IG, point de croisement des 3 YIN du bas, «barrière de l'origine.

Alias	DANTIAN*	丹田	(champ de cinabre)
	CIMEN	次門	(porte secondaire)
	XIAJI	下紀	(loi inférieure)
	MINGMEN	命門	(porte de la vitalité)
	GUANYUAN	關原	(barrière de l'origine)
	DAZHONG	大中	(grand centre)
	NISHUI	溺水	(urine)
	KUNLUN	崑崙	(KUNLUN)
	CHISHU	持樞	(pivot directeur)
	WUCHENG	五城	(5 remparts)
	CHANMEN	產門	(porte de l'engendrement)
	DAHAI	大海	(grande mer)
	XUEHAI	血海	(mer du sang)
	XUESHI	血室	(chambre du sang)
	XIAHUANG	下育	(membrane inférieure)
	JINGLU	精露	(JING révélé)
	QIHAI	氣海	(mer du Qi)
	LJI	利機	(force propice)
	ZIHU	子戶	(porte de l'enfant)
	ZIGONG	子宮	(utérus)
	ZICHANG	子腸	(utérus)
	ZICHU	子處	(demeure de l'enfant)
	BAOMEN	胞門	(porte de l'utérus)
	YUCHENG	玉城	(ville de jade)
	DAZHONGJI*	大中極	faîte du grand centre)
	SANJIEJIAO	三結交	(triple enlacement)
	XIAOCHANGMU*	小腸募	(MU de l'intestin grêle)
	HUANGZHIYUAN	育之原	(origine des membranes)

-30 E:QICHONG, assaut de l'énergie, battement du QI, point de départ de CHONGMAI,"point MER de l'eau et des GRAINS"(ZU SAN LI 36)

-11 REIN:HENGU

"Os pubien"

Point de croisement avec CHONGMAI



Localisation: sur le bas ventre, à 0, 5cun en dehors du 2 RM, juste au dessus de l'os pubien.

Il disperse la chaleur/humidité, en tonification régularise FOIE et REINS.

Dd-YINQIAOMAI

Chez des personnes avec troubles du sommeil, troubles psychiques, douleurs articulaires, dysurie avec goutte à goutte et douleur vésicale. YINQIAOMAI est en relation avec un problème d'enracinement, de nourriture intérieure dans laquelle on se ressource. QIAO se referez à la TERRE, YINQIAO régit les temps YIN et représente l'enracinement dans le cerveau, le COEUR et le pelvis.

-6 REIN:ZHAOHAI

ZHAO			照
	B	SW	

"Rayonnement des REINS"

Point clef du YINQIAOMAI

ZHAO: éclairer, luire, refléter

HAI: la mer

L'énergie des REINS est abondante comme une mer et fait rayonner le corps tout entier comme le soleil.

Localisation: sur la face interne du pied, dans le creux immédiatement sous la malléole interne.

Il tonifie le YIN, harmonise le sang, disperse chaleur/humidité, rafraîchit le COEUR, calme le SHEN.

-8 REIN:JIAOXIN

"Croise son messenger"

Point XI du YINQIAOMAI

JIAO: échanger



XIN: messenger, chargé de mission.




Le YINQIAOMAI est le messenger du REIN

Localisation: sur la face interne de la jambe, à 2 un au dessus de TAIXI, en avant et au niveau de FULIU 7 RN, en arrière du bord postéro-interne du tibia.

Il nourrit et régularise FOIE et REIN, enrichit la matrice, rafraîchit la chaleur et l'humidité, régularise la couche du sang.

-1 V:JINGMING

JING			睛
	B	SW	

MING				明
	A	B	SW	

"Éclat de la prunelle"

Point de croisement avec ZUYANGMING, YIN et YANGQIAO, point réunion du TAYANG

JING: la prunelle

JING est à rapprocher de JING, la quintessence, qui dépend du sang et de l'énergie du foie. MING désigne l'éclat de la prunelle signe de bonne santé et de vivacité. Cet éclat fait partie des manifestations visibles du SHEN.










Localisation: sur la face, dans une dépression à 0,1cun au dessus du cantus interne de l'œil.

Il élimine chaleur et vent.

De-YINWEIMAI

Il règle les espaces YIN. Il est impliqué dans les troubles pelviens chroniques.

-9 REIN:ZHUBIN

ZHU					
	B	SW	C	S	
BIN					
	A	B	SW	C	S

"Construit pour l'hôte"

Point XI du YINWEIMAI, il tonifie et régularise FOIE et REINS

-6 MC:NEIGUAN

"Obstruction interne"

Point clef du YINWEIMAI, point LUO

NEI: interne

GUAN: obstruer, mettre une pièce de bois en travers d'une porte. NEIGUAN traite toutes les sensations d'obstruction. Le point étant situé entre les 2 tendons palmaires peut être le "passe interne".

Localisation: sur la face antérieure de l'avant bras, à 2 un au dessus de DALING 7 MC, dans l'espace entre les tendons palmaires.

Il communique avec le YINWEIMAI, agit sur les foyers moyen et supérieur, élimine le FEU DU COEUR, régularise l'estomac, traite les tensions émotionnelles, (associé au 14 F JIMEN et au 34 VB YANGLINGQUAN) apaise le FOIE et permet la régularisation de l'estomac, fait descendre l'énergie.

VII ASSOCIATION DE POINTS D'ACUPUNCTURE EN TERRAIN DE CYSTITES CHRONIQUES

*23V+33V+6VC+3VC

-3VC:ZHONGQI, point MU de la VESSIE, point de croisement avec les 3 YIN du bas, point réunion des JINGJIN des 3 YIN du bas et de celui de l'estomac. Il régularise CHONGMAI et RENMAI, libère la voie du foyer inférieur et dégage la vessie.

-6VC:QIHAI, MER DU QI. Il ranime l'énergie originelle, contrôle YUANQI dans l'ensemble, accroît les REINS, consolide le JING

-23V:SHENSHU

SUWEN 9:"le REIN est l'officier tonifiant"

"L'énergie des REINS puissante donne un corps gai et augmente l'intelligence"

Localisation: sur les lombes, à 1, 5cun en dehors de l'extrémité de L2.

Il régularise l'énergie des REINS, traite le vide de REINS, renforce le YANG originel des REINS, élimine l'humidité, soulage les lombes et consolide le JING.

-33V:ZHONGLIAO

"3 ème trou sacré"

Point de croisement avec ZU JUEYIN et ZU SHAOYANG

Il renforce les lombes et les genoux, tonifie les REINS, disperse chaleur/humidité, élimine vent/humidité, favorise la miction, vivifie le sang. Comme il augmente les contractions pendant l'accouchement, il est préférable de l'utiliser le dernier mois la grossesse.

*3VC+28V,

Élimine le pervers chaleur du réchauffeur inférieur

*23V+31V+33V+3VC+6 VC en moxa

-31V : shanghaien

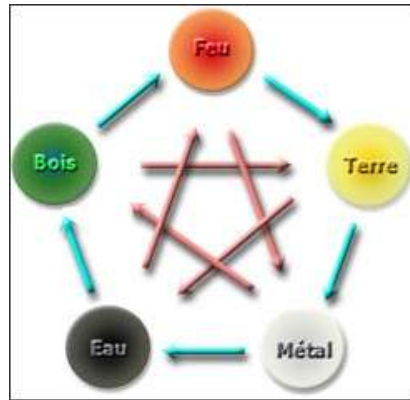
"Trou sacré supérieur"

Point de croisement avec ZU SHAOYANG

1er trou sacré

Il renforce les lombes et les genoux, tonifie les REINS, disperse chaleur/humidité, élimine vent/humidité, favorise la circulation du sang. Mais il augmente les contractions pendant l'accouchement. Aussi ne faut-il l'utiliser que le dernier mois de grossesse.

VIII EQUILIBRE DE LA GROSSESSE SUIVANT LE CYCLE D'ENGENDREMENT



-Pendant la grossesse, on peut suivre le cycle d'engendrement selon l'ordre bois- feu-terre-metal-eau. Il s'agit de garder au mieux un équilibre entre les éléments.

1 - **1 ER MOIS: LE FOIE.** L'embryon tire sur le REIN, il est conseillé de piquer

*Acupuncture

-**10 RTE:XUEHAI**, il purifie la chaleur, rafraîchit le sang, disperse le vent et traite l'énergie nourricière YING.C 'est la mer du sang

Localisation: à 2 un au dessus de la partie supero-interne de la rotule quand on fléchit le genou, juste au dessus du condyle interne du fémur.

- **12 RM:ZHONGWAN:** milieu de l'estomac. Il fait monter le pur et descendre l'impur, réchauffe et fait circuler l'énergie de l'estomac et des intestins, traite l'humidité, abaisse l'énergie du YANGMING et ouvre le foyer moyen et supérieur.

Localisation: à 4 un au dessus de l'ombilic sur la ligne médiane antérieure.

-**7 RN:FULIU.** Il tonifie les REINS et les lombes, renforce le YANGQI, favorise les écoulements. Il a pour rôle de rétablir la circulation.

FU	復	復	復	復	復
	A	B	SW	C	S

Localisation: sur la face interne de la jambe, à 2 un au dessus de TAIXI 3 RN, sur le bord antero-interne du tendon d'Achille.

*Diététique

Pendant toute la grossesse, les aliments trop chauds (gingembre, foie de mouton, chair de pigeon) ou trop froids (crabe, cuisses de grenouilles, soja blanc, œuf de canne, chair de lapin) sont à éviter.

Le FOIE, organe de réserve et de mobilisation du SANG, a aussi une fonction de nutrition et de prévoyance.

Les aliments piquants doivent être évités. "La saveur piquante augmente le mouvement répressif des POUMONS sur le FOIE et exalte excessivement le dynamisme dispersant du FOIE». Il est conseillé d'éviter les aliments à odeur XING (chair crue, sang, poisson, viande faisandée, saumon, jambon, hareng, gibier) ou les légumes forts (ail, oignons, radis noir, calotte). Les céréales douces et bien cuites sont recommandées: orge, maïs, quinoa.). L'orge, en soupe ou en plat de céréales, avec ses saveurs douce et légèrement salée, élargit le foyer moyen, abaisse le souffle, tonifie le sang, favorise l'appétit et la circulation de l'EAU. Il supprime les stagnations, calme l'esprit et entre dans les méridiens RATE et ESTOMAC.

Durant le 1ER mois, on doit éviter les gros travaux et toutes les dépenses énergétiques par sollicitation corporelle excessive.

2 - 2 EME MOIS: LA VESICULE BILIAIRE

*Acupuncture

Les points consistent à faire descendre le souffle vers le bas, renforcer le REIN et préparer au 3EME mois.

-43 V:GAOHUANG. Il renforce et nourrit le poumon, renforce la RATE, tonifie les REINS, dynamise le sang et protège le SHEN.

Localisation: sur le dos, à 3cun en de l'apophyse épineuse de D4, à 1, 5 un de 14 V, JUEYINSHU, dans le 4 eue espace intercostal.

-7 IG:ZHIZHENG. Il traite le COEUR et le SHEN.

Localisation: à 5 un au dessus de 5 IG YANGGU, sur le bord cubital de l'avant bras, sur une ligne reliant 5 IG à 8 IG XIAOHAI.

-7 RM:YINJIAO, croisement des YIN. Il réchauffe le YANG des REINS, favorise RENMAI et CHONGMAI et disperse la chaleur et l'humidité.

Localisation: à 1 cun sous l'ombilic, sur la ligne antérieure.

*Diététique

Le second mois répond à l'équilibre du clair et du trouble. Dans l'énergie du bois, on doit éviter la saveur piquante et l'odeur de viande ou poisson cru.

3 - 3 EME MOIS: LE MAITRE DU CŒUR



-6 MC:NEIGUAN, point clé du YINWEIMAI et point LUO. Il communique avec le YINWEIMAI, agit sur les foyers moyen et supérieur, élimine le FEU DU COEUR, régularise l'estomac, arrête les vomissements, élargit le thorax et triste les tensions émotionnelles.

Localisation: sur la face antérieure de l'avant-bras, à 2 un du 7MC, dans l'espace entre les 2 palmaires.

D'après J-M EYSSALET, le méridien du MAITRE DU COEUR ne doit pas être mobilisé au 3^{ème} mois. Il appartient au même niveau énergétique JUEYIN que le méridien du FOIE dont il complète l'action sur le sang et son enrichissement en éléments subtils SHEN tirés des impressions de la respiration, voire de l'alimentation. C'est la période de l'incarnation du SHEN, l'embryon devient fœtus. Il faut tranquilliser l'âme, tonifier le foyer inférieur, tonifier le QI du REIN, renforcer l'énergie de CHONGMAI.

*Diététique

On évite de consommer les saveurs piquantes et acides, rétractant et agressif pour le MAITRE DU COEUR. On évite la saveur acide: vinaigre, condiments, jus d'orange, tomates et yaourts acides. En saveur piquante, on évite: poivre, piments, ail, oignon, gingembre et moutarde.

SOULIE DE MORANT dit: «dans l'édite chargé, 9 RN ZHUBIN tonifié pendant la grossesse, de préférence 2 fois, une à 3 mois et une à 6 mois, donne un enfant au teint lumineux, dormant la nuit, riant le jour, ne prenant pas les maladies".

4- 4^{EME} MOIS:LE TRIPLE RECHAUFFEUR

Il s'agit d'harmoniser la répartition des 3 foyers, stimuler la croissance musculaire du fœtus et tonifier le sang pelvien et le foyer inférieur.

-12 RM:ZHONGWAN, point MU de l'estomac, point maître des FU, point de traitement du foyer moyen. Il fait monter le pur et descendre l'impur, réchauffe et fait circuler l'énergie de l'estomac et des intestins, traite l'énergie, élimine l'humidité, disperse l'accumulation de nourriture, abaisse l'énergie du YANGMING.

Localisation: à 4 un au dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure.

-30 E:QICHONG, point de départ de CHONGMAI, point MER DE L'EAU ET DES GRAINS. Il régularise la chambre du sang.

Localisation: à 2 un en dh de 2 RM sur le pubis

-27 E:DAJU. Il régularise l'énergie et fait circuler le sang, traite les distensions abdominales.

Localisation: sur le bas ventre, à 2 un au dessous de 25 E TIANSHU, à 2 un en dh de 5 RM.

-20 VB:FENGCHI: "étang du vent». Il calme le SHEN, renforce le cerveau, clarifie la tête et les yeux, libère la superficie, aide au sommeil.

Il règle la coordination des productions et des mouvements générés aux 3 niveaux du corps:

-foyer supérieur: le thorax avec le cœur, les poumons et leurs coordinations avec le MC.

-foyer moyen: la rate, le pancréas, l'estomac, le duodénum, et la fonction biliaire.

-foyer inférieur: les REINS et les fonctions inférieures du FOIE.

Ce système est chargé d'extraire des aliments et du souffle: les LIQUIDES ORGANIQUES, LES 5 SAVEURS, LES ENERGIES NOURRICIERES, le SANG, LES ENERGIES DEFENSIVES ET LE PRINCIPE VITAL.

*Diététique

On recommande la céréale la plus équilibrée, digeste et nutritive, le RIZ, de saveur douce, de nature neutre. Il tonifie les méridiens de la RATE et de l'ESTOMAC. Il favorise la régularisation des liquides et freine les tendances diarrhéiques. Favorisant la production d'énergie, le RIZ tonifie le foyer moyen. Il est utile au souffle.

Des potages nutritifs à base de poisson ou à base de poulet sont conseillés pour tonifier également le réchauffeur moyen, le JING et éviter les stagnations pernicieuses d'humidité interne. Le poisson va tonifier la chaleur au niveau des REINS et du FOIE. Le poulet tonifie le réchauffeur moyen, produit du JING, aide la moelle, toxique et chasse l'humide pervers.

5- 5 EME MOIS:LA RATE

*Acupuncture

-40 E:FENLONG

"Voute d'opulence», point LUO. Il active le QI de la RATE et de l'ESTOMAC, clarifie le SHEN, dissout le TAN.

Localisation: à 8 cun sous E 35 DUBI, sur la face antero-externe de la jambe.

-24 E:HUAROU MEN

"Porte de la terre». Il régularise l'ESTOMAC et purge le GROS INTESTIN.

Localisation: à 1cun au dessus de l'ombilic et à 2 cun de 9 RM SHUIHEN.

-32 E:FUTU

"Lapin caché». Il supprime le froid des membres inférieurs et traite les engourdissements.

Localisation: sur la face antérieure de la cuisse, à 6 cun au dessus du bord supérieur de la rotule sur l'axe d'une ligne reliant l'EIAS au bord supéro-externe de la rotule.

-34 VB:YANGLINGQUAN. Il purifie le FOIE et VB, élimine les stases, fait circuler l'énergie, renforce les tendons et articulations.

*Diététique

La RATE nourrit le fœtus. Le TAIYIN est le méridien YIN qui s'ouvre vers le YANG. Il a un rôle de mise en relation dominant de l'intérieur vers l'extérieur. Dans le méridien ZU TAIYIN, il y a une mise en place des liaisons internes vers l'externe, «les cinq mouvements donnent les cinq Organes subtils», «les cinq sens s'ouvrent», «des canaux relient l'intérieur à l'extérieur."

Il est conseillé de bien dormir et de se lever tard.

Les aliments savoureux et frais, qui apportent en surface les cinq saveurs, nourrissent bien la RATE et le SANG.

6- 6 EME MOIS:L'ESTOMAC



*Acupuncture

-13 RM:SHANGWAN

"Estomac supérieur». Il harmonise la circulation du ZHONG QI, stoppe les contre-sens et fait descendre les souffles.

Localisation: à 5 cun au dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane antérieure.

-14 RM:JUQUE

"Grande épée», point MU du cœur. Il transforme le TAN et les mucosités, calme le COEUR et réchauffe le centre.

Localisation: à 5 cun au dessus de l'ombilic, sur la ligne médiane.

-34 VB:YANGLINGQUAN

"Source de la colline externe». Il purifie FOIE et VB, fait circuler, disperse la chaleur et fait couler l'humidité.

-11 V:DAZHU

Point maître des os et point MER des 12 MERIDIENS, il libère la superficie.

*Diététique

L'ESTOMAC est "la mer des nourritures»: SHUI GU ZHIHAI-LINGSHU 33.

Il est aussi «la mer des cinq organes et des six entrailles»: WU ZANG LIU FU ZHI HAI-SU WEN 44. Avec autant de sang que d'énergie, les trois niveaux énergétiques YIN sont bien nourris.

On peut aussi favoriser la saveur forte des chairs d'animaux, ayant des griffes et de forts tendons. «Il faut en effet prendre le JING du métal pour élaborer les tendons et la force du tonus musculaire."La perdrix, le faisán, le lièvre, le lapin, le sanglier et le chevreuil tonifieront le METAL.

IL est conseillé de sortir à la campagne, de faire de courts voyages et de regarder des courses d'animaux très rapides (cheval, lièvre, chien).

7- 7 EME MOIS:LES POUMONS

*Acupuncture

-11 RM:JIANLI

"Construction de lieu». Il harmonise RATE/ESTOMAC, favorise la montée de l'énergie vers le haut.

Localisation: à 3 cun au dessus de l'ombilic.

-47 V:HUNMEN

"Porte de l'âme». Il régularise l'énergie du FOIE.

Localisation: à 3 cun en dehors de l'apophyse épineuse de D9, à 1,5cun de V18 GANSHU.

-17RM:TANZHONG: point MU du FOIE, point maitre de l'énergie. Il renforce le qi, donne une bonne diffusion au POUMON, calme le COEUR et traite le diaphragme.

*Diététique

Le méridien des POUMONS, appartenant au niveau TAIYIN, nourrit et stimule les trois niveaux YANG."Les poumons absorbent le souffle cosmique et en assimilent le Principe Vital qu' ils transmettent à tout le corps, en particulier aux REINS par la voie des cinq mouvements(le Métal nourrit l'EAU) et celle du Triple Réchauffeur (l'inspire est commandé par le Triple Réchauffeur sous l'égide du FOIE et des REINSS).

Le riz est toujours recommandé ainsi que les légumineuses comme les lentilles, le soja rouge et vert. Les aliments doivent être tièdes et peu hydratés. La sècheresse va aussi dépendre du POUMON. Il est recommandé de ne pas prendre froid à cette période de la grossesse.

8- 8 EME MOIS:LE GROS INTESTIN

*Acupuncture

-17 RM:TANZHONG

"Milieu de la poitrine», point MU du Maitre DU Cœur, point centre réunion du QI respiratoire et point de régulation du réchauffeur supérieur. Il régularise le QI, élimine le TAN, permet une bonne diffusion du POUMON, fait descendre les contre-sens et calme le Cœur.

Localisation: entre les deux mamelons, au milieu du sternum.

-18 E:RUGEN

"Racine du mamelon». Il soulage les douleurs intercostales et favorise surtout la lactation.

Localisation: dans le cinquième espace intercostal, sous le mamelon.

-9RN:ZHUBIN

"Construction sur la plage», point d'entrée et XI du YINWEIMAI. Il régularise FOIE et REINS, élimine chaleur et humidité, clarifie le cœur, dissout le TAN et contribue au bien-être du bébé.

Localisation: à la face intérieure de la jambe, à 5cun au dessus de 3R TAI XI et à 1cun du bord du tibia.

-24 E:HUAROUMEN

"Porte de la chair glissante». Il régularise l'ESTOMAC et le GROS INTESTIN.

Localisation: à 1cun sous E22 et 2CUN en dehors de 10 RM XIAWAN

*Diététique

C est la nutrition par le YANG du Métal. Il est conseillé de "régulariser consciemment sa respiration".

9- 9 EME MOIS:LES REINS



*Acupuncture

Il s'agit de renforcer le QI du REIN

-25 RN:SHENCANG

"Abri de la divinité». Il calme le SHEN, libère le POUMON et fait descendre l'énergie.

Localisation: à 2 cun de la ligne médiane, dans le deuxième espace intercostal, au dessus de 24 RN LINGXU

-25 VB:JINGMEN

"Porte de la capitale». Il tonifie le YANG des REINS.C'est le point MU des REINS.

Localisation: au dessous de l'extrémité libre de la douzième cote.

-6 RTE:SANYINJIAO

"Réunion des 3yin", point LO des trois YIN de jambe. Il tonifie la RATE, l'ESTOMAC, le REIN, le sang, aide au transport /transformation et à la régularisation des JING et LUO. Il élimine l'humidité.

Localisation:3cun au dessus de l'extrémité de la malléole interne contre le bord postérieur du tibia.

-9 E:RENYING

"L'accueil humain». Il équilibre sang et énergie.

Localisation: à l'avant de la carotide primitive, sur le bord antérieur du SCM, à l'extérieur du cartilage thyroïde.

*Diététique

La mère doit éviter de porter des vêtements humides et froids. Il lui est conseillé de manger des aliments de saveur douce: le miel, le sucre de canne, le riz, la carotte, la pomme de terre, le bœuf, la pomme, la poire, les courges, le panais, la laitue, le raisin, le kaki. Cette saveur, de nature YANG, tonifie le QI, le sang, le YIN et le YANG. En tonifiant la RATE, on équilibre les REINS.

10- **10 EME MOIS : LA VESSIE**

*Acupuncture

-32V:CILIAO

"Second os». Il tonifie les REINS, disperse la chaleur/humidité, élimine le vent/humidité, aide à la circulation du sang et amplifie les contractions lors de l'accouchement.

Localisation: dans le second trou sacré.

-43V:GAOHUANG

"Voir légende». Il nourrit le POUMON, la RATE, les REINS, le sang et calme le SHEN.

Localisation:3cun en dehors de l'espace inter épineux entre D3 et D4.

-6RTE:SANYINJIAO.

-25VB:JINGMEN, point MU des REINS.

-29VB:JULIAO

"Os du logis, point du YANGQIAOMAI. Il disperse la chaleur/humidité.

Localisation: à mi distance entre EIAS et le grand trochanter.

-20DM:BAIHUI

"Cent réunions», point MER des Moelles. Il ouvre les orifices du cœur, calme le SHEN, élimine la chaleur, disperse le vent et équilibre le FOIE.

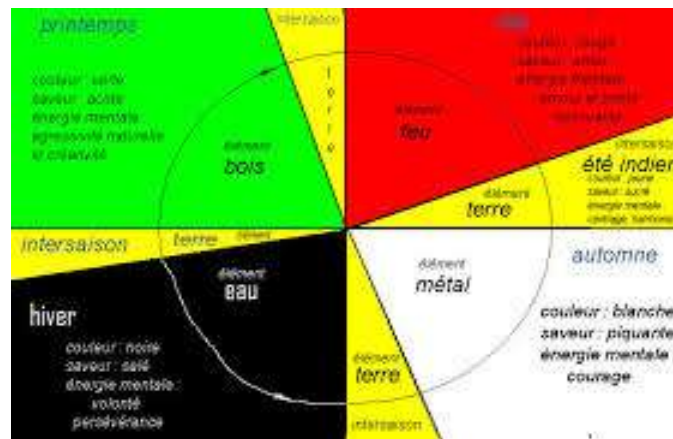
Localisation: au milieu de la ligne unissant le sommet des deux oreilles, dans une dépression de la suture pariétale.

*Diététique

A ce stade de la grossesse, il est conseillé d'éviter les aliments de nature trop chaude(cannelle,oignons,ail,gingembre,cerise,litchi,poisson,pigeon,mouton) et ceux de saveur trop salée(soja, miso, algues, salaisons, olives).Le miel blanc dilué avec de l' eau tiède serait un tonique calmant pour l' accouchement.

En respectant et en nourrissant le cycle des cinq éléments, on peut équilibrer la grossesse.

IX LA DIETETIQUE CHINOISE



"Celui qui ne sait pas manger, ne sait pas vivre."SUN SI MIAO 581-682 après JC.

L'alimentation joue aussi un rôle important; elle fournit au corps toute la matière première à partir de laquelle le corps va élaborer tout ce dont il a besoin.



A. les règles de base

-SUPPRIMER LE GRIGNOTAGE évite tout type de stagnation d'aliments. Ces stagnations épuisent la RATE et contribuent à produire de l'humidité.

-CONSOMMER PLUS DE LEGUMES CUIITS ET VARIÉS. Ils soutiennent la RATE, favorisent le transit intestinal.

-CONSOMMER D'AVANTAGE DE LEGUMINEUSES ET DE CÉRÉALES. Les céréales, de saveur douce, apportent l'essentiel de notre énergie. Attention au blé consommé en excès et trop raffiné, il peut générer des troubles digestifs et des mucosités. Il est préférable de se nourrir de riz, millet, quinoa, maïs, orge. En légumineuse, on privilégiera les lentilles, les haricots, le soja et la pomme de terre non frite. Le seigle, l'épeautre, l'avoine et le blé sont très humidifiant.

-CONSOMMER MODÉREMENT LA VIANDE, LE POISSON, LES OEUFS ET SUPPRIMER LES CHARCUTERIES. En trop grande quantité, ces aliments produisent trop d'humidité.

-ÉVITER LES SUCRES RAPIDES. Ces produits, de saveur douce en excès, produisent également trop d'humidité pour l'organisme.

-DIMINUER LES BOISSONS ACIDES, SUCRÉES ET LES ALIMENTS TROP ACIDES. L'excès de sodas, jus de fruit favorise beaucoup d'humidité/chaleur. Les tomates, aliments vinaigrés, cornichons, câpres et agrumes font stagner l'énergie du FOIE et lèse par conséquent la RATE.

-REDUIRE LES ALIMENTS CRUS OU FROIDS. Les aliments crus (crudités, fruits, céréales non cuites, viande ou poisson cru, blanc d'œuf cru...) ou de nature froide (asperge, rhubarbe, céleri, germe ou sauce de soja, tomate, pousse de bambou, melon, kaki, haricot mungo) peuvent léser la RATE. La congélation refroidit aussi la nature des aliments. Les boissons froides ou

glacées apportent une mauvaise digestion. Il est conseillé de manger tiède des aliments qui ont subi une cuisson courte sauf pour les céréales.

-EVITER L'EXCES DE FRITURE, DE GRAISSES ANIMALES ET D'HUILE VEGETALE RAFFINEE. Les huiles du commerce sont souvent dévitalisées, indigestes et de nature à produire de l'humidité Chaleur. Il faut préférer les huiles non raffinées et non chauffées.

-REDUIRE DE MANIERE IMPORTANTE LES PRODUITS LAITIERS. Ils produisent trop d'Humidité.

-BOIRE CHAUD, EN FIN DE REPAS, SANS EXCES. Pour faciliter le travail de transformation de RATE/ESTOMAC, il s'agit de diminuer au maximum la production d'Humidité. La RATE déteste l'Humidité, l'ESTOMAC déteste la sécheresse. Les pizzas, sandwiches, aliments asséchants et chauds lèsent l'ESTOMAC. La présence de légumes apporte bien une bonne quantité de liquides. La boisson est conseillée en fin de repas pour éviter de noyer le feu digestif. Les chinois ne boivent pas pendant le repas mais le finissent toujours par une soupe.

La prévention n'est pas d'interdire ou non certains aliments mais d'éviter trop d'excès dans un sens ou dans un autre.

Ce qui n'est pas bon pour notre santé c'est : grignoter toute la journée, boire deux litres d'eau par jour, celles qui ne peuvent tenir sans boire du café, celles qui boivent glacé à table surtout en plein hiver, celles qui prennent des laitages pour maigrir, celles qui mangent de la viande à chaque repas, celles qui prennent toujours un dessert, celles qui ne mangent que des produits surgelés, celles qui ne mangent jamais de légumes frais, celles qui ne prennent pas le temps de manger pour déjeuner ou petit déjeuner.

Les médecins tibétains recommandent notre bol alimentaire suivant: une part d'aliments liquides, deux parts d'aliments solides et une part de vide pour aider l'estomac.

B. les quantités

La grossesse ne demande pas à manger pour deux. Tout est question d'équilibre pour vivre au mieux cette période de notre vie. Un adage dit: «on doit manger le matin comme un prince, le midi comme un marchand et le soir comme un pauvre." Le matin, le corps est bien reposé après une bonne nuit de sommeil. En début de journée, on a besoin d'une assez grande quantité d'énergie et de chaleur pour nos activités. Le soir, notre activité est minimale même enceinte, notre besoin en énergie est faible. Un repas trop proche du coucher, des aliments lourds, gras et consistants (viandes, charcuteries, fromages, sauces,...) induiront des troubles d'endormissement ou de réveils dans la nuit, une stagnation d'aliments avec nausées, vomissements, constipation, infections génitales récidivantes,... sans oublier une prise de poids. Mais ne pas manger le soir peut entraîner faim et insomnies. TOUT EST QUESTION D'EQUILIBRE!



C. la consistance des aliments

Le mou est YIN, le dur est YANG. SUWEN 70: le DUR va au BOIS, cette consistance demande le plus d'effort; le FIBREUX (fenouil, céleri, poireau) va au FEU; le CHARNU (viande de bœuf, potimarron, chair de pêche) va à la TERRE; le CROQUANT (radis, champignons) va au METAL; le MOU (le tofu, la framboise) va à l'EAU.

D. la nature des aliments.

Il existe les YIN: les aliments froids et frais; les YANG: les aliments tièdes et chauds et les NEUTRES, sans effet thermique.

Da-les aliments de nature YIN. Ils clarifient la Chaleur pathologique et rafraichissent le sang. Ce sont la pastèque, le melon, le pamplemousse, l'aubergine....

Db-les aliments de nature YANG. Ils aident à combattre les maladies de type Froidis dispersent le Froid, réchauffent les méridiens, désobstruent les vaisseaux, tiédissent le Foyer Médian et fortifient l'énergie YANG. Ce sont le mouton, le poulet, l'ail, le poivre, le piment, la cannelle, le gingembre, la cardamome, la cerise, le potiron.....

DC-les aliments de nature neutres. Ils sont indifféremment utilisés. La figue humidifie les intestins, tonifie la rate et clarifie le poumon. Le raisin tonifie le Foie et les Reins, humidifie le Poumon et tonifie le Qi et le sang, génère les liquides organiques et favorise la diurèse.

E. la saveur des aliments

Saveurs	Organes liés	Organes fortifiés	Saveurs/Organes contrôlés
Douce	Rate	Poumons	Salée/Reins
Amère	Cœur	Rate	Âcre/Poumons
Acide	Foie	Cœur	Douce/Rate
Salée	Reins	Foie	Amère/Cœur
Âcre/piquante	Poumons	Reins	Acide/Foie

L'harmonie des saveurs est aussi très importante.

-ea-saveur piquante. Elle est de nature YANG. Elle active le QI et le sang. Elle a une affinité pour les POUMONS. Elle fait sortir les agents pathogènes de froid, chaleur, humidité....Ce sont le gingembre, l'ail, la ciboule, la cannelle, l'oignon...

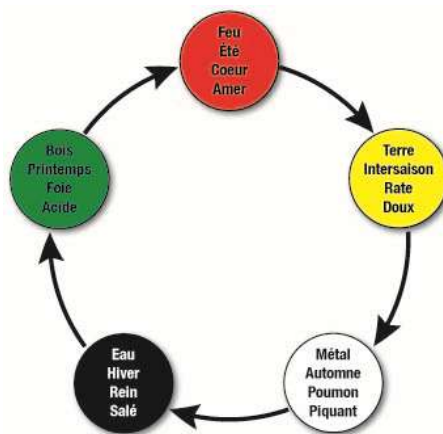
-eb-saveur douce. De nature YANG, elle a une affinité avec la RATE et l'ESTOMAC. Cette saveur est un fortifiant du QI, du sang, du YIN et du YANG. Elle harmonise le système digestif. Ce sont le miel, la réglisse, le riz, la carotte, la pomme de terre, le bœuf, la pomme, la poire.....SUWEN 3:"l'abus de douceurs étouffe le COEUR et déséquilibre les REINS en noircissant le teint"

-ec-saveur salée. De nature YIN, elle tonifie les REINS. Elle ramollit, élimine les blocages, fait descendre, purge en abaissant. Boire une tasse d'eau salée le matin à jeun traite la constipation. Ce sont le porc, le canard, la choucroute, l'orge, les boissons gazeuses.....

- ed -saveur insipide. C'est une annexe du DOUX. Elle est diurétique et aide à éliminer l'humidité. Ce sont la courge, certains champignons, les larmes de job, le concombre, les haricots verts....

- ee- saveur acide. Elle a une affinité pour le FOIE, elle retient l'énergie. Ce sont les agrumes, la tomate, l'oseille, le vinaigre...

-ef-saveur amère. De nature YIN, elle a une affinité pour le COEUR. Elle draine la Chaleur vers le bas. Ce sont la rhubarbe, le thé, le café, l'asperge, le céleri.....



Pour éviter toute récurrence de cystite pendant la grossesse, le corps ne doit pas être surmené. On doit toujours s'attacher à l'équilibre QI, sang, YIN, YANG pour ne pas trop consommer de JING. Outre le JING inné du Ciel Antérieur, transmis par nos parents, il est capital de le protéger en lui apportant un bon JING du Ciel Postérieur. Ce JING acquis nous vient des aliments, boissons et de l'air. La santé vient donc d'une bonne alimentation. Consommer un aliment, poussé dans notre région et récolté à sa saison nous apporte un JING le plus adapté à nos besoins.

F.la grossesse

Au début de la grossesse, la Feu monte facilement. Il est plutôt conseillé de consommer des aliments frais et tonifiants qui nourrissent le sang et chassent la chaleur. Les aliments de nature douce ou neutre tiédissent le Réchauffeur Moyen et harmonisent le QI.les aliments à privilégier sont: les épinards, les fèves, la patate douce, les pois, le tofu, l'avoine, le blé, le millet, le riz, le sorgho, l'orge, le porc, le canard, le bœuf et le poulet.

En milieu de grossesse, le Feu monte très facilement. Il est conseillé de nourrir le sang, calmer le Feu et rafraichir avec le thé de chrysanthème ou des jus de fruits frais. Les fruits et légumes de nature froide (cerise, racine de lotus, poire, coing, papaye) faciliteront le QI.

En fin de grossesse, les aliments doux et neutres sont à privilégier .Les haricots rouges, les lentilles, le soja vert, le céleri branche, le chou chinois sont diurétiques et dissipent la chaleur.

Les aliments qui tonifient le REIN sont les ailes de poulet, les baies de lycium, les bulbes de lys, les cacahuètes, les cerises, la châtaigne, le gingembre, la graine de lotus, les jujubes, les mures, les noix, les œufs de poule, les rognons et le sésame noir.

Les aliments qui dispersent l'humidité sont les algues, les courges, les haricots rouges et noirs, le maïs, le riz, les pousses de soja jaune et le soja vert.

X LE MODE DE VIE

Une personne qui a les deux pieds sur terre se caractérise par son équilibre. Traditionnellement, les parents chinois se préparent pendant deux ans à concevoir un enfant, en renforçant le QI de la Rate et de leurs Reins par l'alimentation et l'exercice physique, afin de doter leur enfant du meilleur pour la vie.

La fonction d'élimination de la Vessie dépend essentiellement de la bonne santé des Reins.

Le Feu du Cœur, le stress, la course contre la montre tendent à affaiblir les Reins. L'angoisse liée à la faiblesse du YANG des Reins naît d'un épuisement général. La peur des responsabilités et le manque d'audace sont liés à un appauvrissement du YANG des Reins. Il s'agit de renforcer son immunité et le YANG des Reins pour cultiver sa force intérieure et donc mener à bien sa grossesse.

Un proverbe chinois dit «celui qui ne lutte pas détient la vérité». Il suffit de se protéger afin que l'acte d'agression soit sans effet. On appelle cela cultivé son calme intérieure. La satisfaction d'un" ventre bien rempli «donne une excellente base de défense physique et psychique.

Le Feu du FOIE, la répression de la colère, l'irritation, l'envie ou la jalousie nous consomment de l'intérieur. Il est nécessaire d'abandonner toute attitude hostile et de sortir de toutes ces pensées rigides: vouloir la plus formidable naissance, le plus beau bébé, un allaitement le plus long possible, un merveilleux mari qui les comprennentQuand on sait que les femmes viennent de Venus et les hommes de Mars, il est plus facile de vivre son quotidien!

Pour adopter ce type de vie, il faut du courage et une bonne dose d'équilibre intérieur. Pendant la grossesse, il est recommandé de se préparer à la naissance. Aussi existe t il différents modes de préparation .Les femmes YANG qui choisiront la préparation en piscine, le chant prénatal, le yoga et la méthode Bonapace. Les femmes YIN trouveront plus d'intérêt à se préparer en sophrologie ou en haptonomie.

La personne, qui réussit son accouchement, est dotée de Reins solides. Elle est courageuse, surmonte ses angoisses et combat sa peur.



CONCLUSION

Il est possible de remédier aux cystites récidivantes chez la femme enceinte grâce à l'acupuncture et à la diététique.

Les étiologies les plus souvent retrouvées sont la Chaleur-Humidité, le Feu du Cœur et le Vide de YIN des Reins. En le traitant bien le tableau étiologique et en la suivant chaque mois durant la grossesse, la femme a toutes les chances de vivre au mieux ce moment.

On sait que "tout est partout toujours et tout le temps!". En effet, les CINQ éléments doivent toujours être en équilibre pour promouvoir une bonne santé. Nous l'avons étudié en acupuncture avec le cycle BOIS-FEU-TERRE-MÉTAL-EAU; le cycle de l'enchaînement des mois lunaires avec les points à réguler chaque mois particulier et avec la diététique tout aussi primordiale. La société actuelle cherche irrémédiablement à nous faire vivre dans un tourbillon, sans profiter des bons moments de la grossesse par exemple.

La prévention de ces infections urinaires récidivantes est vraiment de se reprendre en

Main quant à notre suivi régulier à ce que notre corps soit en équilibre YIN/YANG, interne/externe, vide/plénitude, chaud/froid. Tout ceci sur le mode acupunctural, diététique et émotionnel.

Il serait intéressant, en consultation prénatale, de mettre en avant, l'intérêt de bien s'alimenter, d'avoir une activité physique régulière et de mettre en place davantage de travail des émotions (La méditation, le QIQONG de la femme enceinte).



BIBLIOGRAPHIE

- AUTEROCHE B.LE DIAGNOSTIC EN MEDECINE CHINOISE.ED Maloine 1983
- BONNEFOND BRIGITTE MEMOIRE D'ACUPUNCTURE BORDEAUX 1995
- BOURAKHOWITCH K.LE SUIVI DE LA GROSSESSE
- DESCHLER – ZORGNIOTTI MARCELLE MEMOIRE D'ACUPUNCTURE DE MONTPELLIER 1992
- DUBOIS J.CYSTITES AIGUES ET CHRONIQUES ET LES CYSTALGIES A URINE CLAIRES
- EYSSALET J M.NEUF MOIS, DIX LUNES, OU LES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES DE LA GROSSESSE, MOIS PAR MOIS, SELON ISHIMPO ET D'AUTRES CLASSIQUES
- EYSSALET J M.LE SECRET DE LA MAISON DES ANCETRES. ED Tredaniel 1990
- GATINEAUD M E.DIETETIQUE CHINOISE DE LA FEMME ENCEINTE.ED Springer2010
- LAURENT P .L'ESPRIT DES POINTS.ED YOU FENG 2 ème édition 2000
- MACICOCIA G.GYNECOLOGIE ET OBSTETRIQUE en médecine chinoise. ED satas2001
- MAZOUAUD J F.B.A.B.A DIETETIQUE.ED Pardes2000
- QIU PEIRAN.TRAITE D'ACUPUNCTURE ET DE MOXIBUSTION.ED des sciences et techniques Shanghai
- SALAGNAC B.NAISSANCE ET ACUPUNCTURE.ED Satas 3ème édition
- SIONNEAU P.LA DIETETIQUE DU TAO.ED Tredaniel 2001
- SIONNEAU P.LES ALIMENTS QUI NOUS SOIGNENT.ED Tredaniel 2005
- TEMELIE B.LA DIETETIQUE DES CINQ ELEMENTS.ED Medicis2005
- VINAI R.TRAITE DE MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.ED IMTC