



MONDADORI FRANCE N°299 - AOÛT 2015

TOP Sante

LE N°1 DES SANTÉ*

1,90 €
Au lieu de 2,90 €
PRIX MINI!

GUIDE SANTÉ VACANCES
Piqûres, brûlures, intoxications...
BOBOS DE L'ÉTÉ
• LES GESTES À ÉVITER
• LES VRAIS BONS RÉFLEXES

DOSSIER MÉDECINE
DU NOUVEAU POUR
UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE!
DÉSIR, POINT G, ORGASME...

100
ASTUCES MINCEUR & RECETTES LÉGÈRES
POUR SE FAIRE PLAISIR SANS GROSSIR!

+ Cahier d'été
Médecine chinoise
Qi gong, phytothérapie, shiatsu, acupuncture...
LES CLÉS DE LA BONNE SANTÉ

www.topsante.com
DISTRIBUTION INDIVIDUELLE / OJD 2014
DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 0,95 € - ESP : 3,60 € - GB : 2,95 € - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - MAR : 50 DH - TOMS : 600 CFP - TOM A : 1100 CFP - PORTCONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

L 15911 - 299 - E - 1,90 € - RD

3578c57c59f0610fd2f542a4b40eb50719376163b17c550



DOSSIER
spécial
été

NOS EXPERTS



BERTRAND BIMONT
diplômé de médecine
traditionnelle chinoise,
ostéopathe



ANNE-CÉCILE VETAULT
praticienne en shiatsu,
créatrice du site
www.monshiatsu.com*

Les piliers de LA MÉDECINE CHINOISE

**Diététique ♦ Phytothérapie ♦ Qi gong
Shiatsu ♦ Acupuncture ♦ Réflexologie**

Inspirée de la nature, basée sur l'expérience, plaçant l'homme dans l'univers, la médecine traditionnelle chinoise a su se frayer une place désormais reconnue.

Pratiquée depuis 3000 ans, la médecine traditionnelle chinoise vise à harmoniser les forces naturelles, à réunir l'homme, la nature et l'univers. Parce que tout est équilibre, la base de cette médecine, issue de la philosophie taoïste, est la théorie du yin et du yang. Ces entités s'opposent mais aussi se complètent. Le yang est associé au jour, à la rapidité, au mâle, à la croissance, à la chaleur et à la droite, alors que le yin est à l'inverse nuit, lenteur, féminin, décroissance, froid et gauche. Mais rien n'est tout yin ou tout yang, tout se mélange en parts variables et évolue en permanence!

L'observation de l'humain et de la nature dans laquelle il vit a, peu à peu, complété cette théorie par des lois essentielles, comme celle des

**Elle proposera des ateliers shiatsu aux Temps du corps (Paris) à partir de septembre prochain.*



cinq éléments (bois, feu, métal, eau et terre), auxquels correspondent cinq saisons (nos quatre habituelles plus l'été indien), cinq organes clés (cœur, foie, poumon, rate et rein) et autant de fonctions de l'organisme, d'émotions et de saveurs.

Une médecine qui trouve sa place à l'hôpital!

Si tout se transforme, évolue, se complète, c'est avant tout pour des questions d'énergie vitale (le qi, ou chi). Quand celui-ci circule librement (dans des circuits baptisés méridiens, qui parcourent le corps de haut en bas), tout est fluide. Mais s'il se bloque ou ralentit, cela provoque des perturbations par excès ou manque (d'un organe ou d'une fonction, par exemple), lesquelles occasionnent

des troubles physiques, psychologiques, émotionnels, des maladies. Si la médecine chinoise a mis du temps à s'imposer en France, elle est aujourd'hui sinon officialisée, du moins reconnue. Ainsi, à Paris, l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière a ouvert en 2009 le CIMC (Centre intégré de médecine chinoise) pour évaluer et adapter ses pratiques aux maladies chroniques ou difficiles, et participer à des recherches franco-chinoises. Outre la « bobologie » (la médecine chinoise peut admirablement agir sur certaines pathologies chroniques), elle fait en effet aujourd'hui partie intégrante de l'arsenal anticancer, études médicales à l'appui. En réduisant certains effets secondaires des traitements (sécheresse buccale, nausées, vomissements...),

Basée sur une bonne hygiène de vie au quotidien, la médecine chinoise est une véritable médecine de prévention.



Je m'y mets!

LE BON RYTHME À L'ASIATIQUE

Le respect des cycles naturels de l'organisme est une base de la santé. La période yang de la journée (quand il y a de la lumière) est réservée à l'activité professionnelle ou familiale, alors que la période yin (obscurité, ralentissement) est consacrée au sommeil ou à une activité limitée. La période intermédiaire, mi-yin mi-yang (autour du lever et du coucher du soleil) peut être utilisée pour les loisirs, les repas, les activités personnelles.

- **En période yang**, un métier physique nécessite d'entretenir son yang, donc de s'alimenter bien et en quantité suffisante. Alors qu'un travail plus intellectuel (donc yin) exige avant

tout des temps de repos, voire de sommeil.

- **En période yin** (soirée et nuit), on prend soin de dormir assez, mais pas trop (entre 6 et 8 heures maximum), car les excès de sommeil peuvent ralentir la circulation de l'énergie (d'où fatigue au réveil).
- **Pendant la période mi-yin mi-yang** (d'une durée de 8 heures environ), on associe deux types d'activités : du sport, du jardinage ou du bricolage (plutôt yang), et de la lecture, du dessin (yin). Idéalement, on compense sa journée en privilégiant les activités yin si son métier est yang, et inversement. Quant aux repas, ils sont rapides et pris à heures fixes.

en luttant contre la fatigue et les douleurs, ou encore en stimulant le système immunitaire...

Pour autant, et avec plusieurs « piliers » dans sa pratique (acupuncture, diététique, massages, phytothérapie) cette médecine est avant tout une médecine de prévention. Notamment au travers de l'hygiène de vie, qui maintient l'équilibre de chaque individu selon sa nature (plus ou moins yin ou yang), donc ses atouts et faiblesses. Si la mise en pratique pour le profane nécessite l'intervention d'un spécialiste diplômé, on peut, par contre, s'en inspirer aisément au quotidien... ■

ISABELLE DELALEU



La diététique des saveurs qui soignent

Sans aucun rapport avec ce que l'on déguste dans les restaurants asiatiques, l'objectif de l'alimentation est de nourrir le corps correctement, mais également ses organes, et de réguler l'énergie. Il existe cinq saveurs : sucrée ou douce, salée, acide, amère et piquante. Elles doivent être associées au cours d'un même repas, puisque chacune nourrit un organe particulier (respectivement la rate, le rein, le foie, le cœur et les poumons).

La règle : respecter un équilibre entre les saveurs

En cas de faiblesse d'un organe ou d'une fonction, le corps devrait spontanément « réclamer » une saveur bien précise, et il importe de respecter cette demande. Par contre, des excès de telle ou telle saveur peuvent mettre en défaut les organes correspondants. En outre, tous les aliments possèdent une « nature » (chaude, tiède, neutre, fraîche, froide), qui correspond à l'impact qu'ils provoquent dans l'organisme.

Ainsi, le chaud (viandes) et le tiède (laitages, œufs), de nature yang, activent les organes et leurs fonctions métaboliques, et réchauffent certaines zones du corps. À l'inverse, le froid (fruits et légumes) et le frais (produits de la mer), de nature yin, pourront calmer un fonctionnement excessif, lutter contre la fatigue physique ou psychologique, et rafraîchir (en cas de fièvre, réaction inflammatoire ou infectieuse, allergie...). Le neutre (mi-yin mi-yang, comme les volailles et les laitages) aide à maintenir l'équilibre et est stabilisant.



LES ALIMENTS ANTISTRESS

En cas de stress aigu (yang)
On choisit un aliment (ou une boisson) sucré et légèrement amer (thé, miel, pomme, chocolat) afin de stabiliser les énergies émotionnelles du cœur.

Contre le stress chronique (yin)
On fortifie plutôt les reins, le foie et les surrénales avec des aliments salés et/ou acides, qui vont ainsi booster le courage et la volonté (un plat mijoté, des crustacés, des laitages).

Quelques principes à décliner chez soi

- **Rien n'oblige à manger « chinois ».** Les préceptes diététiques de cette médecine s'adaptent parfaitement aux produits français, d'autant qu'il est recommandé de manger local.
- **Privilégier les aliments de saison,** car ceux-ci sont adaptés aux besoins énergétiques du moment.
- **Varié les aliments** et les combiner de façon à associer les cinq saveurs au cours de chaque repas.
- **Associer également les couleurs,** puisqu'elles sont énergie et contribuent au plaisir et à l'appétit. Le rouge, hyper-yang, réchauffe. Le jaune est neutre et régulateur. Le blanc, yin, renforce les poumons et le gros intestin. Le vert (yang) stimule l'énergie et la digestion. Et le noir (hyper-yin) tonifie l'énergie fondamentale et le sang.
- **Choisir les bons ingrédients.** Les épices, les fines herbes et les aromates sont yang, tièdes et « réchauf-



Sucrée ou douce, salée, piquante, acide, et amère ces cinq saveurs doivent être associées au cours d'un même repas.

fants ». Certains, très chauds (piment, poivre, moutarde, gingembre), sont à éviter lors des troubles yang (états inflammatoires, excitation, hypertension, stress, colère...). À l'inverse, le sel, la citromelle et la menthe, qui sont froids et yin, peuvent calmer les excès de chaleur et étancher la soif.

Pour plus d'infos, lire « La diététique du yin et du yang », Dr You-Wa Chen, coll. Santé, éd. Marabout.



Je m'y mets!

JE MANGE QUOI CET ÉTÉ?

La saison la plus yang nécessite des aliments tièdes et chauds (pour mieux supporter la chaleur extérieure et ne pas créer comme un choc thermique, de saveur douce ou piquante. Concombre, salades, radis, aubergine, épinards, carotte, fruits rouges, pêche, abricot,

figue seront au menu, comme les légumineuses. Les viandes rouges et blanches seront maigres, tout comme les poissons et les laitages. On mangera cru en salade, grillé ou sauté très rapidement (pas de cuissons lentes, au contraire des plats d'hiver). Et on pourra consommer

des épices (ail, piments, poivre), mais on évitera de boire glacé, une hérésie! Un excès de chaleur (à la fin de l'été, par exemple), qui peut provoquer des inflammations (ou une excitation), devra mener à manger des pastèques, du melon et du concombre, qui apportent du froid.



La phytothérapie de l'équilibre

La pharmacopée chinoise, extrêmement riche et complexe, tient compte de la dynamique énergétique traditionnelle. Ainsi, certaines plantes augmentent le yin, d'autres le yang. Là encore, on cherche à retrouver l'équilibre.



nistres" qui l'encadrent. Puis d'autres, moins importantes mais utiles, par exemple pour réduire les effets secondaires ou faciliter le travail des plantes principales », explique Bertrand Bimont, diplômé de médecine traditionnelle chinoise.

En médecine chinoise traditionnelle, les maladies peuvent avoir plusieurs causes. Ainsi, la migraine peut être liée à un vide du rein si les maux de tête s'accompagnent de vertiges, d'acouphènes et d'insomnies; à un excès de chaleur dans l'estomac si la douleur est intense, frontale et pulsatile; à un excès d'humidité et une déficience de la rate et de l'estomac si la tête est lourde; ou à un excès de chaleur du foie si elle se loge sur le dessus de la tête. Il faut donc faire établir par un thérapeute un diagnostic personnalisé à un moment donné.

Près de soixante formules

Ce praticien a créé, en 2004, le seul laboratoire français (www.laboratoiresbimont.fr) proposant des compléments alimentaires autorisés de phytothérapie chinoise, à destination des thérapeutes mais aussi du grand public, en automédication. La soixantaine de formules disponibles est issue de l'ouvrage qui fait référence, « Grand formulaire de pharmacopée chinoise », d'Éric Marié. Ce sont des produits à spectre plus large qu'une prescription par un thérapeute, mais qui permettent de soulager les grands problèmes induits par une stagnation de l'énergie, des blocages des méridiens et des vides de certains organes. Et surtout, qui sont adaptés à la législation française. Car, en France, les préparations magistrales de plantes chinoises sont illégales. Certains laboratoires étrangers

La phytothérapie chinoise associe toujours plusieurs plantes, pour profiter de la synergie de leurs ingrédients.



Des cocktails de plantes

Dans tous les cas, la phytothérapie chinoise utilise systématiquement de cinq à vingt plantes pour composer des cocktails thérapeutiques « hiérarchisés ». Par exemple, pour traiter des acouphènes, après avoir vérifié que l'origine n'est pas dentaire, cervicale, ou ORL, on associe des plantes qui traitent le déséquilibre des reins avec d'autres qui nettoient le méridien de la vésicule biliaire. « Dans ces cocktails, on trouve systématiquement une "plante-empereur" qui apporte l'action principale, et des plantes "mi-

Chaque prescription est une formule sur mesure, élaborée pour le patient.

laboratoires étrangers les réalisent sur commande, mais la vigilance est de mise car ils travaillent avec des circuits de four-

nisseurs parfois non sécurisés. Les risques de toxicité, de pollution des plantes par des métaux lourds, l'absence d'informations sur les plantes (précautions d'emploi, contre-indications...) sont donc bien réels.



Derrière le corps, c'est le mental que vise cette pratique dont les bienfaits sont innombrables : sommeil retrouvé, moindres douleurs... et donc mieux-être!

Qi gong la gymnastique santé

Sorte de médecine en mouvement, le qi gong - littéralement travail de l'énergie - fait partie intégrante de l'hygiène de vie quotidienne à tout âge.

Cette discipline douce stimule les organes et les fonctions de l'organisme, et agit aussi sur les émotions (toujours associées aux organes en médecine chinoise). En aidant l'énergie à circuler harmonieusement dans tout le corps, le long des méridiens. Art longtemps tenu secret, le qi gong réunit un mélange de postures codifiées et de mouvements lents, amples et circulaires, tout en fluidité mais aussi en concentration et en respiration, qui ont pour but de réunir le ciel (et son énergie yin) et la terre (yang).

Quels bénéfices? Le corps y gagne en souplesse, les muscles, les tendons et les ligaments sont préservés et entretenus par la pratique quotidienne. Plus encore, le qi gong ne recherche pas le geste parfait, l'esthétique ou la

performance. Il aide au contraire à harmoniser son corps et son esprit, dans un moment de bienveillance pour soi et de prise de conscience de son corps. Les muscles, les articulations... sont sollicités mais sans douleurs. Même si les sensations corporelles qui apparaissent (voire les tensions, pour les débutants) doivent être écoutées.

Une discipline accessible à tous et à tous les âges

La respiration, naturelle, jamais forcée, est abdominale, ample et sans à-coups. Les enchaînements, sortes de chorégraphies sans déplacements, peuvent être réalisés même par un profane et ne demandent aucune qualité physique particulière, excepté la concentration.

Si les Chinois pratiquent le qi gong chaque matin, souvent dans les parcs, on peut prendre des cours pour débiter. On ressent déjà des bénéfices en effectuant deux séances par semaine : le corps se débloque, s'assouplit, l'esprit est apaisé et on se contrôle mieux, notamment en cas de stress. Plusieurs études médicales ont prouvé les bienfaits de cette pratique sur la santé, notamment chez les seniors : artères plus souples, diminution de l'anxiété, amélioration de la mémoire et de la digestion...

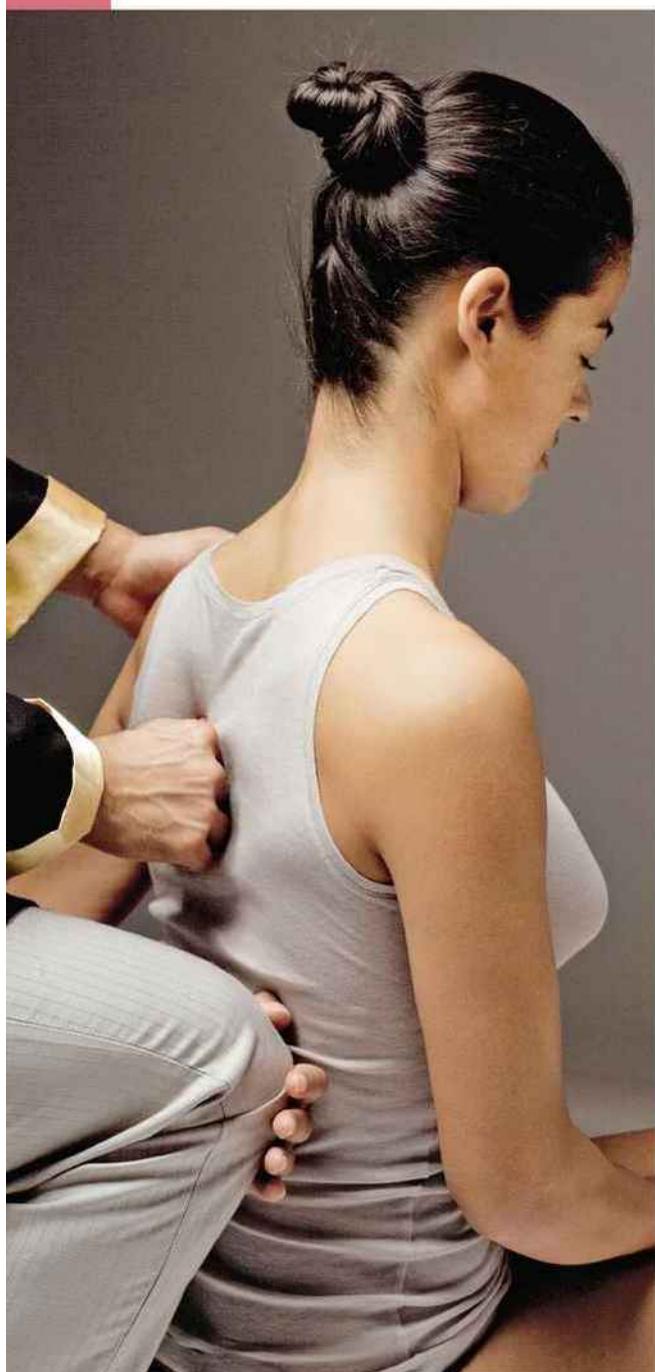
Renseignements à la Fédération des enseignants de qi gong, art énergétique, Tél. : (00 33) 4 42 93 34 31 ou www.federationqiqong.com

Le qi gong aide à entretenir sa vitalité et à trouver le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.





Les techniques manuelles pour rétablir l'énergie



Disciplines clés de la médecine chinoise, les manipulations visent à rétablir notre équilibre énergétique. Aiguilles ou doigts, si la méthode diffère, l'objectif reste le même.

Shiatsu le massage traitant

Originaire du Japon, mais avec pour source la médecine chinoise, influencé par l'ostéopathie et la chiropraxie, le massage shiatsu existe comme on le connaît depuis les années 30. Shiatsu signifie « pressions avec les doigts ». « À la différence de l'acupuncture, qui vise stratégiquement certains points clés, le shiatsu travaille sur l'ensemble des méridiens. Il vise à les étirer au maximum pour rétablir le flux énergétique », explique Anne-Cécile Vetault, praticienne en shiatsu.

Ce massage agit sur l'ensemble des méridiens, même s'il insiste sur certains points placés en continuité sur ceux-ci. En associant pressions (avec les doigts, les paumes des mains, parfois les coudes et les pieds), mobilisations articulaires et étirements. Le tout, de façon personnalisée. « J'établis toujours préalablement, grâce au pouls chinois, à l'aspect de la langue et au ventre, un bilan énergétique qui permet de donner une véritable direction au massage. Il diffèrera suivant les besoins, s'orientera différemment et sera plus ou moins doux ou appuyé », explique

Anne-Cécile Vetault. Si certaines zones de tensions ou de blocages sont sensibles, voire douloureuses, elles vont peu à peu se « libérer » grâce à un toucher approprié. **Le shiatsu peut apporter du bien-être ou soulager des troubles spécifiques.** Les problèmes de dos et de colonne vertébrale (cervicalgie, cruralgie, sciatique...), les insomnies, les désordres digestifs, le stress ou encore la fatigue figurent ainsi parmi les demandes les plus fréquentes. Ce type de massage est également utilisé, y compris dans des centres hospitaliers, dans des pathologies plus lourdes, notamment en accompagnement d'un traitement anticancer. Car il aide à réduire les effets secondaires (les nausées, par exemple) et la douleur, et stimule le système immunitaire. Des études scientifiques ont également validé les bienfaits de l'acupression pour diminuer l'anxiété, le stress et le rythme cardiaque...

Pour trouver un praticien diplômé (près de 500 en France) : Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST), www.ffst.fr

Les pressions exercées vont détendre les muscles, faciliter l'irrigation sanguine, augmenter la mobilité articulaire...

POUR EN SAVOIR PLUS

- **Site de la médecine traditionnelle chinoise**, www.medecinechinoise.org
- **École de médecine chinoise vivante** : cursus d'enseignement théorique et pratique, pour une

médecine chinoise ancrée dans la tradition mais aussi moderne (ouverture en septembre). Les Temps du corps, tél. : (00 33) 1 48 01 68 28, www.tempsducors.org



Acupuncture et digitopuncture l'art de nous rééquilibrer

Pratiquée par un thérapeute formé, l'acupuncture agit directement sur des points clés situés le long des méridiens. Ces points sensibles sont stimulés à l'aide de petites et très fines aiguilles (évidemment stériles), afin de supprimer les « embouteillages énergétiques », de rééquilibrer le yin et le yang, de renforcer certains organes ou d'en calmer d'autres. Et ainsi de soulager les maux associés, qu'ils soient physiques ou émotionnels (le foie, par exemple, est très sensible à la colère et le rein à la peur).

L'acupuncture est idéale pour soulager les maux chroniques (stress, sommeil, troubles digestifs). Elle a vu ses effets validés sur le syndrome du côlon irritable, la migraine, la dépression, la perte de libido. Elle est également efficace en cas d'hypertrophie bénigne de la prostate ou de douleurs chroniques, y compris celles de l'arthrose ou liées à une chimiothérapie anticancéreuse.

La digitopuncture, pratiquée non plus avec des aiguilles mais avec le bout des doigts (acupression), fait partie intégrante du shiatsu. Très proche de l'acupuncture, cette technique ne nécessite pas une aussi grande précision des gestes et permet de se soulager seul.

Plus d'infos : Association française d'acupuncture, www.acupuncture-france.com

Selon la pathologie à traiter, on stimule des points d'acupuncture le long de méridiens qui parcourent le corps.

Je m'y mets!

2 GESTES "ÉNERGIE"

L'acupression est une pression sur les points d'acupuncture, qui fait partie intégrante du shiatsu. Elle permet également de s'auto-masser afin de soulager soi-même différents types de douleurs, en effectuant des pressions sur certains points clés.

POUR ÉLIMINER LE QI EN EXCÉDENT

Entourer un pied avec les paumes des deux mains et le masser assez fermement, en effectuant des pressions

avec les pouces sur la face dorsale. Terminer en pinçant et en étirant chaque orteil. Pratiquer le même massage sur l'autre pied.

POUR STIMULER LE MÉRIDEN DU POU MON

Tendre le bras droit le long du corps, la paume ouverte et les doigts vers le sol. De la main gauche, effectuer des pressions sur tout l'intérieur du bras, en descendant de l'épaule jusqu'au poignet et au bord interne de la paume.

Réflexologie soigner tout le corps... via les extrémités

En médecine orientale, nos pieds, nos mains et nos oreilles seraient comme une représentation du corps humain miniaturisée.

En réflexologie plantaire, chaque zone réflexe de la voûte plantaire, du cou-de-pied et des orteils correspond à une zone du corps, un organe, une glande ou une fonction physiologique. Si l'un d'eux ne fonctionne plus correctement, l'énergie se bloque et cela impacte le point du pied correspondant. La manipulation de ces zones réflexes permet non seulement de détecter les dysfonctionnements

corporels, mais également de les traiter en rééquilibrant les énergies qui circulent et en stimulant les terminaisons nerveuses situées sous ces zones réflexes pour relancer l'organe. Si les Chinois pratiquent la réflexologie depuis plusieurs siècles, c'est paradoxalement à une physiothérapeute américaine, Eunice Ingham, que l'on doit une cartographie très précise des zones réflexes des pieds (voir schéma ci-contre). Elle la mit au point dans les années 30, après plusieurs années de recherche.

Les pressions permettent de chasser le stress, d'activer la circulation sanguine (réoxygéner les organes) et lymphatique (pour réduire œdèmes et cellulite). Elles stimulent les fonctions d'élimination de l'organisme, et régularisent la production d'hormones par les glandes. La réflexologie aide aussi à normaliser le sommeil et les règles douloureuses, abondantes. Elle soulage les troubles digestifs (constipation), les maux de dos et même les migraines.

Plus d'infos : www.reflexologues.fr

