

LE MAGAZINE QUI EXPLORE LA PSYCHOLOGIE FÉMININE

nouvelles
Questions
de femmes

nouvelles **Questions** de femmes

★
10 WONDERBOX
à gagner

MARS 2017 NOUVELLE SÉRIE N°5

Interview

SAMUEL LE BIHAN

UNE BELLE GUEULE
MAIS PAS QUE...

Forme

FIT GIRLS

LES NOUVEAUX
GOUROUS DU
BIEN-ÊTRE

Sylvie Tellier

«IL NE FAUT PAS SE
PRENDRE AU SÉRIEUX»

MODE

BACK TO
THE 80'S

Psycho

«PARLONS PEU, PARLONS CUL»

MAUD BETTINA-MARIE ET JULIETTE TRESANINI

Styliste

CAMILLE LEVAI

Craie, le sac
sort sa griffe

Beauté

EASY MAKE-UP

Les petits prix, c'est par ici !

Déco

LE GREENERY

C'EST TRENDY !

Tout faire pour atteindre

L'ORGASME !

La méthode infallible

M 02550 - S. F. 3,90 € TTC





santé

La médecine chinoise et ses bienfaits

RÉPUTÉE DOUCE, LA MÉDECINE CHINOISE PRÉFÈRE PRÉVENIR QUE GUÉRIR. EN PROVENANCE DE L'EMPIRE DU MILIEU, DES ASTUCES POUR UNE MEILLEURE SANTÉ.

Par Sophie Noachovitch

Elle fait le lien entre la santé physique et la santé morale. La médecine chinoise considère en effet que le corps et l'esprit sont liés et la plupart de ses principes sont basés sur ce postulat. En prenant soin de son corps, on fait du bien à son psychisme, et inversement. Ainsi, la médecine chinoise présente l'avantage de travailler en amont : elle n'attend pas que l'on soit malade, elle prévoit tout un tas d'astuces pour que l'on puisse se prémunir de tous les maux. La médecine traditionnelle chinoise prône l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps ainsi qu'entre le corps et les éléments extérieurs.

Le qi, le yin et le yang

La force de l'univers ? Le qi, qui fait circuler les électrons dans les atomes, permet aux cellules de se multiplier... Ce n'est ni plus ni moins qu'un flux d'énergie qui circule dans tout notre corps à travers les méridiens, sur lesquels se trouvent des points d'acupuncture grâce auxquels on peut réguler le débit d'énergie. Ainsi, lorsque le qi est en quantité suffisante et circule bien, nous sommes en bonne santé ; mais lorsqu'il est perturbé, rien ne va plus. Pour autant, cet équilibre est toujours en mouvement entre les deux forces complémentaires : le yin et le yang. Le premier désigne les forces de la terre (féminin, ombre, froid...) ; le second celles du ciel (masculin, lumière, chaleur...). Et l'un ne va pas sans l'autre ! Et lorsque l'un croît, l'autre décroît. Dans tous les cycles naturels, le yin et le yang se succèdent sans cesse, comme le jour à la nuit, l'inspiration à l'expiration...

Bien s'alimenter

C'est la base ! La substance étant yin et la fonction yang, il faut suffisamment de

substances nutritives pour que les activités fonctionnelles des organes soient en bonne santé. De même, il faut que les activités fonctionnelles des organes soient solides pour stimuler la production de substances nutritives. À nous de prendre en compte cette notion de yin et de yang. Le premier est lié au froid, le second au chaud. «L'hiver, nous recherchons la chaleur pour ne pas prendre froid», souligne Alice Tamaccio, praticienne en médecine chinoise. Or, l'atmosphère apportant du froid, donc du yin à notre corps, à nous de lui donner du chaud pour alimenter le yang. «Il est logique de manger chaud en hiver, mais pas brûlant car cela endommage les muqueuses digestives».

En outre, la médecine chinoise considère le corps par le biais de ses organes qui, tous, ont une fonction et sont associés à une saison. Ainsi, le foie est l'organe du printemps, le cœur de l'été, la rate de la fin d'été, le poumon de l'automne et le rein de l'hiver. Selon la saison, il est donc essentiel de chouchouter l'organe concerné. Le premier principe alimentaire qui en ressort ? «Manger des légumes de saison», selon Alice Tamaccio, qui divulgue ses conseils sur son blog*. Si certains tenants de la médecine douce conseillent de manger des crudités en hiver pour leurs vitamines, Alice Tamaccio préfère nuancer et les déconseille car elles sont «de nature fraîche à froide et favorisent le yin au

détriment du yang». En revanche, dès le printemps et tout au long de l'été, elles sont fortement conseillées car elles rafraîchissent et humidifient, indispensable par temps chaud.

Pour perdre du poids

La médecine chinoise dispose de tout un arsenal pour nous aider à perdre nos kilos en trop. L'acupuncture fait partie des méthodes les plus efficaces. En seulement 3 à 4 séances, elle réduit significativement et durablement l'appétit. Agissant sur la circulation des énergies, ces petites aiguilles indolores rééquilibrent notre organisme. Sur le même principe que l'acupuncture, la digipuncture est une forme de médecine traditionnelle taoïste. En massant les points d'acupuncture situés sur les doigts, elle agit exactement comme l'acupuncture. Elle détend et limite les envies de manger. L'avantage de cette pratique ? Après une première séance avec un digipuncteur, à condition qu'il nous indique quels points masser, nous pouvons pratiquer à la maison. De même, plusieurs plantes ont un rôle précis, selon le Dr Jean-Claude Trokiner, médecin homéopathe et acupuncteur auteur de *Mes méthodes naturelles anti-rides anti-kilos : la calcarea carbonica* permet aux gourmandes de lutter contre leurs fringales : la sulfur contre les envies de



sucres, de plats épicés et la faim impérieuse à 11h du matin ; l'*anacardium* contre les grignotages ; la *nitric acidum* contre les aliments gras...

Pour lutter contre le stress

C'est un peu le mal du siècle. Le stress peut nous envahir à tout moment et nous paralyser totalement. Il est le plus bel exemple de la théorie de la médecine chinoise : le corps et l'esprit sont intimement liés ! Le stress est de nature psychologique et a des conséquences physiques visibles et parfois terribles. Plusieurs petites méthodes sont possibles pour le réduire et le faire redescendre. En cas de montée de stress, les médecines de l'Empire du Milieu conseillent de focaliser sur sa respiration. Et en particulier sur ce moment très court entre la fin de l'inspiration et le début de l'expiration. La concentration sur ce petit instant permet à l'esprit de se refocaliser sur l'instant présent. Car le stress, décrit Alice Tamaccio, «vient du fait que nous pensons au passé qui n'est plus ou au futur qui n'existe pas encore» et ces réflexions génèrent de l'anxiété. Le retour au moment présent permet de faire redescendre la pression.

De simples petits massages sont aussi très efficaces pour faire redescendre la pression et desserrer l'étau qui nous étreint en cas de stress. Si nous avons la possibilité de nous allonger, il est conseillé de se masser le ventre avec une main en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre autour du nombril. Ce massage du ventre et des intestins pendant une vingtaine de mouvements réduit considérablement le stress. Quand on se sent la tête prise dans un étau, on peut se masser à l'aide des deux pouces les tempes par petits cercles. Il faut appuyer en formant des cercles sans pour autant générer de la douleur. Enfin, un petit massage en appuyant sur le point situé entre les bords internes des sourcils lève aussi le stress. Ce point appelé *yintang* est le 3^{ème} œil. Il suffit d'exercer une pression circulaire et forte sur ce point pendant quelques minutes.

* www.toutsurlamedecinechinoise.blogspot.fr



Les conseils de Bertrand Bimont des Laboratoires Bimont

Comment rester en forme en hiver ?

En Occident, le rhume, la rhinopharyngite, la grippe et autres maux de l'hiver sont considérés comme des maladies infectieuses virales. Il en est tout autrement pour la médecine traditionnelle chinoise ! Selon cette dernière, ces infections ne sont pas causées par un virus mais par les attaques extérieures des «énergies perverses» que sont le vent, le froid, l'humidité et la chaleur, et contre lequel le corps affaibli n'a pas la force de lutter. Le vent est au premier rang de toutes les maladies, et en s'associant au froid, à la chaleur ou à l'humidité, il crée de nombreuses formes cliniques. Il sert de véhicule et de porte d'entrée aux autres énergies perverses. Afin de le contrer, il faut que notre énergie défensive (Wei Qi) circule correctement sur la surface de notre peau. Cette énergie est gouvernée par le poumon. Selon la théorie des cinq mouvements, chaque saison est associée à un élément, un couple d'organes et d'entrailles, un sens, un organe externe, une émotion, une couleur, une saveur... C'est pourquoi il est important de «se synchroniser» en effectuant un travail énergétique sur l'organe et l'entraille de la saison en cours. Mais il faut aussi adapter son alimentation en privilégiant les aliments de saison ayant une action bienfaitrice sur l'organe lié.

Le sport est-il indispensable ?

Une activité physique raisonnable permet de stimuler la circulation du qi (énergie vitale) et du sang, tout en maintenant la souplesse des muscles et des tendons. Mais attention au surmenage physique ! Tout comme le surmenage intellectuel, un trop-plein d'activité physique exige un trop grand apport de qi et de sang, blessant également le foie qui produit le sang et gouverne les tendons et les muscles. Un sport qui sollicite une partie du corps en particulier peut aussi causer une stagnation de qi dans la zone concernée. Alors, pratiquez une activité physique, mais toujours avec modération ! Au contraire, un manque d'activité physique cause une stagnation du qi, l'empêchant de circuler. Pour les personnes manquant de qi ou pour lesquelles il est difficile d'exercer une activité sportive, la pratique du Qi Gong ou du Tai Chi Chi Quan est recommandée.

Comment la médecine chinoise envisage-t-elle la sexualité ?

L'énergie du rein est liée à la partie physique de la sexualité, l'érection et l'éjaculation mais aussi à la libido. Elle gouverne aussi tous les orifices du bas, prostate et vessie comprises. Dans le quotidien, tout surmenage a comme conséquence une baisse de l'énergie rénale. Un surmenage physique ou intellectuel a donc la fâcheuse conséquence de limiter les qualités sexuelles de monsieur, et en général l'envie chez la femme. Les premiers symptômes d'un déséquilibre énergétique du rein peuvent être de légères lombalgies, des cheveux ternes et cassants, une frilosité accentuée, des bouffées de chaleur. La libido dépend elle aussi du rein, en particulier de l'aspect yang. Une sexualité «normale» reflète une énergie du rein satisfaisante. Si une personne souffre d'un vide de yang du rein, elle peut rencontrer une baisse de libido, une difficulté à prendre du plaisir pendant l'acte ou même à atteindre l'orgasme. A contrario, une personne qui souffre plutôt d'un vide de yin du rein a une vie sexuelle exacerbée, avec des pulsions très fréquentes et excessives.