



L'actualité de la Médecine Chinoise

LES FÊTES DE PRINTEMPS

Guò Nián Hǎo : « Bon passage de l'année »

Après nos fêtes de fin d'année, et leurs réjouissances, le temps est venu pour la communauté asiatique de célébrer le « passage de l'année » ! Pétards et dragons seront au rendez-vous dans le monde entier.

31 janvier 2014, premier jour du premier mois du calendrier chinois (*), deuxième nouvelle lune après le solstice d'hiver selon l'observatoire de la montagne pourpre de Nankin, et qui marque le premier des quinze jours de la fête du printemps. Ce « passage de l'année » est un moment de grandes fêtes, de célébrations de joie à grand renfort de bruit et de couleurs ; le rouge, symbole de chance, y est dominant. Pétarades multiples et joyeuses sont là pour chasser les mauvais esprits de l'année écoulée et réveiller les forces de vie du Yang naissant. Chaque famille a déjà demandé aux dieux du foyer d'aller trouver l'Empereur de Jade pour lui raconter les bonnes actions réalisées par la famille au cours de l'année écoulée. Le ménage et les courses ont été faits. Les nouveaux vêtements achetés. Tout a été préparé avec attention.

Dans la grande roue du zodiaque composée des soixante signes (les douze animaux combinés aux cinq éléments), nous entrons dans l'année du Cheval de Bois.

Selon la légende, le cheval est arrivé le septième lors d'une course effrénée pleine de rebondissements pour se présenter devant l'Empereur de Jade (ou Buddha selon les cultures), course qui détermina l'ordre du zodiaque. Le Cheval est un animal fougueux qui aime sortir des sentiers battus à la recherche de changements, d'inventions. Il veut entreprendre à l'extrême car il est également travailleur, solide à la tâche et ne supporte pas le manque d'ambition. Libre, intrépide et optimiste il peut être impatient et parfois manquer de discernement. Mais il reste malgré tout joyeux, amusant et amical ; il est plein d'élégance et loyal.

Le Bois est l'Énergie du printemps, du matin, de l'expansion. Elle représente la jeunesse, le Yang montant, croissant, l'action. Attiré par l'harmonie, le Bois aime la beauté et l'élégance mais, passionné, il peut se perdre dans la colère ou la rancune. Il aime aussi créer, improviser, imaginer. Il est généreux.



© PicShot - Fotolia.com

Cette année 2014 sous le signe du Cheval de Bois ne devrait pas manquer de nouveautés et d'actions, d'évolutions vers de nouveaux horizons. Le tout avec diplomatie. La réussite est au rendez-vous pour cette année stimulante, et c'est une occasion à ne pas manquer. Est-ce le moment tant attendu pour la reconnaissance de notre profession ? Est-ce le moment pour l'humain de se mettre en marche vers plus de sagesse en ce monde ? Quoi qu'il en soit, après deux années sous le signe de l'Eau, le temps de la réflexion est passé. Place à l'action, préparez-vous et accrochez-vous bien à la crinière, ce printemps peut se montrer fougueux.

Henri Barras

(* le calendrier chinois a conservé sa forme depuis sa création en -110 av. J.C. sous la dynastie des Han de l'ouest.

SOCIÉTÉ

Pratique du Qi Gong en entreprise

La pratique quotidienne du Qi Gong en entreprise, même sur un temps court, augmente très notablement la qualité du bien-être au travail. Une notion fondamentale réapparaissant, semble-t-il ! Cette pratique serait même un facteur important de réduction de l'absentéisme, et des accidents du travail. L'homme heureux dans son travail, source d'économie ?

Cherchant un titre pour cet article, je me suis tourné vers le YI JING traduit par Cyrille Javary. Quelques respirations, je fais dérouler les pages... et le tirage s'arrête sur l'hexagramme DIMINUER (SUN) N° 41, à la page 658.

Voilà ce que disent donc les six premières phrases du texte canonique : « Cela peut sonner comme un paradoxe plus qu'une simple réduction, DIMINUER est le point de départ d'une organisation nouvelle. Caractérisée par une accumulation d'appréciations positives notamment les mentions d'un courant de confiance et d'une capacité à entrer dans un flux nouveau et fécond, la diminution ne doit pas être vécue seulement comme une privation. Se laisser troubler par les désagréments qu'elle entraîne masquerait les possibilités qu'elle offre. »

Le travail acharné de nos représentants, de nos fédérations, de nos écoles, de chacun d'entre nous, la

naissance de la confédération, donne des fruits que nous finissons par récolter. Il faut être courageux pour se lancer dans cette bataille, vous le savez, il faut être aussi blindé ! Je salue donc le travail de tout le monde sans lequel nous n'existerions pas. Et surtout le travail d'unification et d'uniformisation sans lequel nous serions moins crédibles.

Point de départ d'une organisation nouvelle

Depuis quelques années a commencé un nouveau courant, celui du bien-être au travail. C'est une nouvelle opportunité, qui se présente à nous et comme toute idée nouvelle elle prend du temps à se mettre en place.

Nombres d'entre nous sommes installés et avons du mal à nous en sortir, à vivre de notre passion, non par faute de résultats, ou de qualité, mais par faute de potentiels (non remboursé, la crise, je ne connais pas, idées fausses...).

(... Suite page 2)

Éditorial

Le printemps est en marche, et notre nouveau numéro de l'AMC sort en cette phase de renaissance de la lumière, après le temps nécessaire mais parfois difficile de repli sur soi, qui atteint son paroxysme dans la période du solstice d'hiver.



© D.R.

Avec les fêtes du Nouvel An Chinois, nous allons célébrer le passage de l'année du Serpent, gouvernée par l'énergie de l'Eau, propice à la mise en œuvre, à l'élaboration des projets et travaux, à l'année du Cheval de Bois, propice elle à la mise en mouvement, sans brutalité toutefois, et donc en ce qui nous concerne, à l'action politique, sur tous les fronts envisagés, locaux, nationaux et européens. Une action basée avec patience et ténacité sur le rassemblement de tous les acteurs de la médecine chinoise dans notre pays, praticiens, étudiants, écoles, organisations professionnelles regroupées en Confédération..., et bien entendu usagers qui sont à la fois le socle et la cible de nos efforts pour intégrer la médecine chinoise à la vie quotidienne, au paysage de la santé dans notre société, pour créer la force nécessaire à ce changement.

En cette année 2014, nous allons donc continuer d'aider les praticiens à se professionnaliser, sans dévier de nos objectifs initiaux malgré les aléas qui parfois nous ralentissent ou nous obligent à changer l'ordre de nos démarches auprès des pouvoirs publics ou de l'Europe. En premier lieu ce printemps, nous (professionnels et usagers) remettrons aux tout nouveaux élus locaux le Manuel Qualité résumé, ce Manuel Qualité que nous allons porter et faire vivre tous ensemble.

Joyeuse, entreprenante, et douce année nouvelle à tous !

Joëlle Vassail
Présidente de l'UFPMTC

Calendrier 2014

Examen de sciences biologiques et médicales à Aix-en-Provence (Mereuil) et Paris

• Mardi 18 mars 2014

Réunion d'harmonisation pour les jurys d'examen

• Mardi 10 juin 2014

Examen national

• 12, 13 et 14 septembre 2014

4^e congrès national de la CFMTC, à Aix-en-Provence

• Samedi 8 et dimanche 9 novembre 2014

Brèves...

À lire

Le numéro 4 de TAO médecine (<http://www.taomedecine.com>) comporte à la fois une interview réalisée lors du congrès CFMTC de novembre, précisant notamment la démarche de la Confédération, et le premier article d'une rubrique régulière confiée à Josette Chapellet, membre du bureau de l'UFPMTC.

Newsletter

Nous vous encourageons à faire parvenir au secrétariat (info@ufpmtc.fr) les informations que vous souhaiteriez y voir figurer chaque mois, qu'il s'agisse d'événements en rapport avec notre profession, avec la médecine chinoise en général, d'ordre culturel, militant, etc., de liens vous semblant intéressants à partager. Marc Lebranchu, notre rédacteur, se chargera de les trier et les organiser par rubriques. Merci de votre participation active.

Réunions de praticiens

Initiés par l'UFPMTC, cinq réunions régionales de praticiens ont eu lieu durant la 3^e semaine de janvier. Plus de 70 praticiens se sont retrouvés lors de ces rencontres et ont pu partager, avec des membres du CA présents dans chacune des réunions, leurs questionnements et préoccupations quant au devenir de la profession. Plusieurs initiatives comme l'organisation de formations continues, de commandes groupées ou de discussions autour de cas cliniques ont déjà germé dans certains groupes. Le plaisir de se rapprocher et de partager autour d'une passion commune s'est fortement ressenti lors de ces soirées.

Yangsheng à l'honneur

Le Yangsheng sera présent à la 70^e Foire de Nice (06) du 8 au 17 mars 2014, Foire ayant pour thème « Forever young ». Atelier de Qi Gong et d'automassage, conseils en diététique, massage Tuina seront proposés sur un espace dédié au cœur de la Foire.



(... Suite de la page 1) Mais savez-vous que près de chez vous, là juste à côté foison d'entreprises, se ruinent chaque année pour la santé de leurs salariés? Que les troubles de santé, les accidents, le stress, les maladies affligent les salariés, et non seulement eux mais aussi la santé des entreprises, des assurances et de l'état? Et cela en constante augmentation depuis de nombreuses années (les pertes sont en milliards d'euros)?

Ne devrions-nous pas en plus des forces portées sur la reconnaissance, nous organiser pour démarcher et convaincre les entreprises et les salariés? En fait, être sur le front de la reconnaissance par les autorités et en même temps sur le front de l'acceptation? Car comment être reconnu si l'on n'est pas accepté, connu par une majorité? Il m'est paru évident, que si l'on ne me voyait pas, c'est tout simplement parce que je ne faisais pas partie du paysage. Et c'est là notre problème, nous devons conquérir le cœur des Français. Il faut donc aller au-devant des difficultés...

Passionné, comme vous par la Médecine Chinoise, les arts martiaux, le Qi Gong..., je me suis dit: « Et si une entreprise m'accueillait en son sein, que se passerait-il? »

J'ai donc réuni mes connaissances (commerce, entreprise, MTC, Qi Gong) et monté un dossier solide (Dossier sur les troubles musculo-squelettiques, la médecine chinoise, le Qi Gong et l'entreprise). Je me suis rendu compte alors du gouffre énorme pour les entreprises, l'état et le désagrément pour les salariés. Connaissant la carte maîtresse dont nous disposons: la prévention, l'équation m'a semblé logique, prévention = économie. Les entreprises, les assurances, l'état, travaillent d'arrachepied pour apporter des solutions, mais les courbes sont toujours hautes, parce que le vrai problème vient des salariés.

Après quelques démarches et la présentation de mon projet, une entreprise décide de me faire confiance. On a commencé par le Qi Gong... depuis quelques mois les salariés peuvent apprécier tous les matins un cours de Qi Gong de 15 à 18 minutes.

Je vous entends déjà vous dire qu'une heure serait plus efficace. Mais à bien y réfléchir est-ce mieux une heure de temps en temps, ou bien est-ce mieux tous les jours un peu? Pouvons-nous garantir un effet positif avec aussi peu de temps? A-t-on le temps de parler théorie?

Ces derniers mois ont montré que seulement 15 à 18 minutes de pratique tous les matins ont réduit les accidents du travail, les arrêts maladies de façon très significative et ce, au-delà des objectifs que nous nous étions fixé. Les salariés sont contents de pratiquer le Qi Gong, qu'ils ont très bien accueilli et qu'ils trouvent accessible. Leur attention est plus soutenue, ils sont chauds sans se fatiguer et sans efforts apparents, sont plus calmes, plus souples... etc., certains troubles commencent à dis-

paraître chez certains. Ce sont les mêmes effets physiologiques constatés dans les cours (cela demande néanmoins plus de détails que je n'ai pas le temps d'aborder).

Les bénéfices du Qi Gong se sont fait ressentir dès les premières semaines, se confirment dans le temps et prouvent que la pratique est bénéfique même sans théorie approfondie. L'entreprise réalise donc des économies (cela aussi demande approfondissement), elle instaure ce cours à l'année pour une durée indéterminée et compte tenu des résultats acquis veut utiliser la Médecine Chinoise pour de la prévention sur le site. On est bien dans une situation qui «...caractérisée par une accumulation d'appréciations positives notamment les mentions d'un courant de confiance et la capacité à entrer dans un flux nouveau et fécond», présente des opportunités de travail à tous ceux qui croient en ce projet.

Sun Tzu dit «...qu'il est d'une importance suprême de s'attacher à la stratégie». Nous avons un parfait exemple de la capacité d'incorporation de notre profession dans le tissu économique. Elle y trouve une nouvelle stratégie d'intégration, où elle joue un rôle préventif, social et économique, elle pourrait même devenir d'utilité publique. Mais c'est à nous de le prouver par nos actes, à nos écoles de nous former pour trouver de nouvelles opportunités. Si l'on s'y met tous, les entreprises sont une porte d'entrée pour une reconnaissance, une acceptation de notre métier en profondeur, dans le cœur des gens et des entreprises.

Ainsi, nous pouvons être un trait d'union, un diapason entre les entreprises, les salariés et l'état. Cette expérience le prouve. Un chef d'entreprise qui a un problème à plusieurs milliers ou centaines de milliers d'euros cherche une solution qui offre des résultats et une réponse efficace, facile et rapide. Alors pourquoi pas vous, pourquoi pas la Médecine Chinoise et le Qi Gong? Si l'on réussit, les jeux sont faits!

Pour conclure, cela a été mon choix, c'est un très grand bonheur d'aider des salariés, une entreprise, de se sentir utile. N'est-ce pas notre vocation d'améliorer la vie des gens? Nous devons peut-être faire comme le dit Sun Tzu, « faire en sorte que les habitants des villages et de la campagne puissent trouver leur intérêt à venir d'eux-mêmes nous offrir leurs denrées ». C'est-à-dire les entreprises, les salariés. Peut-être serait-il profitable d'organiser des rencontres locales, des tables rondes entre entreprises, fédérations, praticiens, de Médecine Chinoise et Qi Gong, autour d'un dossier solide montrant nos compétences, notre savoir faire, notre volonté de faire avancer la santé et le bien-être en entreprise, auréolé de l'aura historique de nos pratiques? Peut-être que les assurances auraient aussi un intérêt à participer?

Christophe Lucido
Seignosse, le 14 février 2013.



Gua Sha
Moxibustion
Acupuncture
Ventouses
Mannequins
Auriculothérapie
Réflexologie

-15% sur la 1^{ère} commande
Code Promo :
10YHCJWH *
Sur le site

WWW.jingweishop.com
* Jusqu'au 31/03/2014, dans la limite des stocks disponibles

Jingweishop France 41, route du Dolmen 37360 Saint Antoine du Rocher - France +33 (0)6 99 41 83 44 +33 (0)9 83 73 35 72	Jingweishop Chine Dongbei street Pingjiang District Huayanghuayuan Room 3-304 Suzhou - China
---	--

mailinfo@jingweishop.com

HELIA PORTAGE

PORTAGE DES PROFESSIONNELS DU BIEN-ÊTRE

HELIA Portage est l'unique société de portage française dédiée spécifiquement aux thérapeutes et aux professionnels indépendants des médecines douces, des thérapies manuelles alternatives et des spécialistes du bien-être.

Développez votre activité en toute sérénité en conservant **les avantages du salariat** (CPAM, retraite, prévoyance...) et bénéficiez de **la liberté du statut d'indépendant** (libéral ou auto-entrepreneur) sans ses inconvénients...

Nous vous offrons la solidité de notre expérience afin de vous permettre de développer la vôtre

... sereinement et sans contraintes administratives, en devenant un thérapeute salarié en portage!

Alors ne prenez plus de risques... Rejoignez-nous!

Plus de 500 thérapeutes nous ont déjà fait confiance

www.heliaportage.com - 04 72 39 28 05

HELIA Portage - 28 chemin des Moulins 69230 St Genis Laval

DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Devons-nous impérativement manger de la viande pour fortifier notre corps en sang et en énergie?

L'homme a besoin de se nourrir. Dans toutes les civilisations il a recherché les aliments lui permettant de rester en vie et de se fortifier. En Chine, c'est l'étude de la saveur et la nature des aliments qui a conduit à concevoir des tableaux précis d'aliments en corrélation avec les différents maux affectant la santé humaine.



Les grands livres classiques de Médecine Traditionnelle Chinoise ont défini le rôle des aliments et de la « bonne alimentation » dans le respect de la nature, des éléments et de leur corps. De nombreux conseils de base sont venus enrichir chaque texte avant que petit à petit le classement des aliments fasse place à des traitements spécifiques en vue de tonifier ou de disperser des agressions externes. C'est ainsi que la nourriture est petit à petit devenue une diétothérapie.

Riche de ses milliers années d'expériences, la diététique est donc rapidement passée de la simple nutrition à une utilisation des aliments en fonction de leur pouvoir thérapeutique. Elle permet d'accompagner le patient malade pour aider son organisme à retrouver un équilibre et expulser le « pervers » (nous appelons ici « pervers » tout ce qui pourrait pénétrer le corps et créer une pathologie). Les règles de base de la « diétothérapie » chinoise sont simples et logiques, elles sont constamment bâties sur un respect de la nature dans laquelle l'homme doit se fondre.

**DIÉTOTHÉRAPIE CHINOISE :
UNE SAGESSE MILLÉNAIRE**

Le médecin nutritionniste doit orienter ses patients vers une recherche d'alimentation adaptée, contrôlée, conforme à leur typologie, à leurs forces et à leurs faiblesses. La nourriture ne doit « jamais être trop grasse » dit le Nei Jing, on ne doit « jamais trop boire » (nous en reparlerons dans un article consa-

cré à l'eau et à sa consommation), on ne doit jamais « trop manger ». Le Nei Jing (le plus ancien ouvrage de M.T.C) conseille aussi de manière très claire de ne « pas trop consommer de médicaments ». Il paraît surprenant de constater qu'en des temps si anciens, le médecin chinois se souciait déjà de la surconsommation de médicaments (ce sont les formules de pharmacopée à base de plantes qui étaient considérées alors comme des médicaments). Cette vision prémonitrice de la situation dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui est intéressante et donne plus de crédit encore à son discours. Pour les médecins chinois, c'est la « toxicité » des médicaments qui pose problème à notre corps et la difficulté que l'organisme éprouve à se nettoyer de ces toxines après la maladie. L'alimentation doit donc intervenir en première ligne de manière à réguler le corps, l'aider à se défendre, l'aider à combattre le « pervers », l'aider à se débarrasser des problèmes avant que l'on ait besoin d'un médicament « soutien » qui ne doit être prescrit qu'en dernier recours.

Cette sagesse millénaire est incroyablement d'actualité et nous devrions y revenir rapidement si nous ne voulons pas que nos maladies ne soient toutes engendrées directement par la chimie qui envahit notre corps via les médicaments de notre industrie pharmaceutique boulimique.

LES TONQUES DE L'ÉNERGIE

Les plus grands toniques alimentaires de la diététique chinoise sont destinés à soutenir les 4 déficiences que sont: le vide d'énergie, le vide du sang, le vide de Yang ou le vide de Yin. Le sujet de notre réflexion est de connaître la meilleure manière de soutenir notre corps en termes d'énergie et de sang. La diététique chinoise met en avant la viande de bœuf, le foie de génisse ou de veau comme fortifiants de ces déficiences. Mais peut-on trouver d'autres pistes?

De nature neutre et de saveur douce, le foie de génisse et le foie de veau sont des grands toniques du sang: ils nourrissent le sang en tonifiant la réserve sanguine qu'est le foie. La viande de bœuf en général peut être une bonne indication en cas de vide d'énergie ou de sang. Cependant la question se pose aujourd'hui de l'intérêt, non seulement nutritionnel mais aussi écologique, de consommer de la viande. Notre corps et surtout notre organisme en général n'en ont pas le besoin. Et même si certains crient au scandale en prétendant qu'il est indispensable pour l'être humain de consommer de la viande pour ses vitamines et ses protéines, cela est faux et nous sommes tout à fait capables de récupérer notre dose de vitamines et de protéines avec des aliments végétaux.

RÉFLEXION SUR LA VIANDE

De plus en plus d'études scientifiques prouvent aujourd'hui largement les effets néfastes de la viande et des produits laitiers sur notre corps. De nombreuses maladies sont directement liées à notre surconsommation de produits animaux et notre planète souffre de cette consommation. L'élevage des animaux en batterie pose d'énormes problèmes d'écologie par le rejet des excréments des animaux. La nourriture nécessaire pour les animaux accélère la déforestation mondiale pour planter du soja ou du maïs dont les récoltes vont directement nourrir nos animaux d'élevage. Les animaux sont incarcérés dans des entrepôts sans jamais voir le jour, sans sortir à l'extérieur et encore moins courir dans la nature. Ils sont malades, régulièrement piqués avec des antibiotiques et des vaccins qui se retrouvent inéluctablement dans la viande que nous consommons. Non seulement nous y retrouvons les produits chimiques qui leur sont prescrits en surdose mais nous récupérons forcément le stress qu'ils subissent par leurs mauvaises conditions de vie et leur mise à mort atroce.

Un grand nombre de personnes sont très friandes de cette nourriture et pensent encore à tort qu'elle est indispensable à leur santé. Cependant, nous n'allons pas arrêter du jour au lendemain cette surconsommation de produits animaux, il nous faut simplement la réduire et notre corps nous en sera reconnaissant. La planète et les terres agricoles récupérables du même coup permettront alors de nourrir bien plus de personnes dans ce monde en y plantant des céréales.

Quelques chiffres déjà à méditer:

- Un Américain mange 130 kg de viande par personne et par an. (90 kg en Europe dont environ 35 % de porc, 22 % de volailles et 23 % de bovins).
- Entre 7 et 13 ans, les petits américains mangent en moyenne un hamburger par jour.
- Un nouveau « Mac Do » ouvre toutes les 17 heures et entraîne 125 km² de forêt humide en désertification pour produire les céréales qui nourriront les animaux nécessaires pour avoir les steaks dans les hamburgers.
- 80 % des gens mangent de la viande ou du poisson ou des œufs tous les jours contre seulement 10 % qui mangent des fruits tous les jours.
- 10 à 16 kg de céréales ou autres produits végétaux pour produire 1 kg de viande.
- 50 000 litres d'eau pour 1 kg de viande contre 800 litres pour 1 kg de blé. 73 % de la consommation mondiale d'eau va vers l'élevage et l'agriculture industrielle. 50 % uniquement pour l'élevage.
- 50 % des récoltes alimentaires du monde sont englouties par les animaux et près de 70 % de la surface agricole leur est consacrée.
- 5 000 m² de terre cultivable pour faire 70 kg de bœuf ou 10 000 kg de pommes de terre...

LES ALTERNATIVES À LA VIANDE

Heureusement de nombreux aliments peuvent être intéressants pour pallier une consommation excessive de viande et apporter la dose de protéines nécessaire pour notre organisme.

Le raisin

De nature neutre et de saveur douce, voire un peu acide. Il est à consommer en jus, en compote ou en fruit. C'est le plus grand tonique du sang et de l'énergie mais il doit être d'une qualité irréprochable sans pesticides et sans traitements. D'autant que nous mangeons régulièrement la peau qui est la partie des fruits la plus sensible, celle qui reçoit et conserve les traitements chimiques (tout comme celle des légumes d'ailleurs!).

Le jaune d'œuf

Il est à consommer cru, voire cuit. Nous ne parlons que du jaune qui est considéré par la diététique chinoise comme un aliment doux et de nature neutre, voir tiède. Le jaune d'œuf a une action plus spécifique sur les organes Rein et Cœur (En médecine chinoise c'est l'axe Shaoyin, ou axe vertical, dans lequel circule le grand méridien extraordinaire appelé Chongmai. Le Chongmai est aussi appelé la « mer du sang »). Le jaune d'œuf « nourrit le sang du Cœur en cas de vide de yin ou de sang du Cœur » et il « nourrit le yin des reins ». Tout comme le raisin, l'œuf doit être d'une exceptionnelle qualité et frais (de préférence « du jour »). Les œufs du commerce proviennent des élevages en batterie dans lesquels la poule stressée, traitée, humiliée, séquestrée, maltraitée produit un œuf d'une qualité discutable. Choisissez des œufs en provenance de poules fermières courant régulièrement à l'extérieur et nourries avec des produits issus de l'agriculture biologique.



Les épinards

Il faut les manger cuits. Ils sont de saveur douce et de nature fraîche. Ils sont indiqués comme étant de tropisme estomac, foie et gros intestin. Les épinards sont « nourrissants », en particulier du yin et du sang et clarifient le foie. Le foie, qui a toujours tendance à être « trop chaud », va épuiser son Yin en s'échauffant continuellement. Le sang du foie va s'épuiser de même. Les épinards sont un bon soutien dans ce cas. Notons aussi que les épinards auront une action intéressante pour le reste des liquides organiques (ils humectent le corps et clarifient généralement la chaleur interne). Tous les organes trouvent leur compte à cet apport de Yin (liquides tant nécessaires au corps), de l'estomac jusqu'à la bonne humification des intestins en fin de course (attention du coup aux personnes sujettes aux diarrhées ou ayant régulièrement des selles molles, les épinards seront à éviter).

La pomme de terre et la patate douce

La pomme de terre est de nature neutre et de saveur douce, d'un grand soutien pour les organes Estomac, Rate et pancréas. La diététique chinoise l'utilise pour « tonifier le centre, lubrifier les intestins et calmer les inflammations ». Elle doit impérativement être consommée cuite bien entendu sans graisse. Les bienfaits de la pomme de terre seront plus importants en respectant une méthode de cuisson douce (vapeur par exemple) et non pas en cuisson dans un bain d'huile comme pour les frites.

Incontestablement, c'est la patate douce que nous devrions choisir pour ses vertus bien plus intéressantes encore pour renforcer notre énergie en dopant les organes de digestion que sont la rate, le pancréas et l'estomac.

LES AUTRES TONQUES

Aux aliments cités ci-dessus nous pouvons en ajouter bien d'autres et en particulier les céréales et les légumineuses. Nous savons aujourd'hui, par de multiples études sur le sujet, que le mélange de ces deux groupes d'aliments permet un apport en protéines largement supérieur à la viande et aux produits animaux. Nous retrouvons dans beaucoup de mets anciens ces mélanges qui permettaient l'apport de tous les acides aminés essentiels à l'organisme et aux protéines indispensables pour nous fortifier: dans le couscous par exemple par le mélange de la semoule et des pois chiches. Les céréales doivent être le plus complètes possibles et issues de l'agriculture biologique pour s'assurer d'une qualité et surtout d'une vitalité irréprochable. De nombreuses céréales ont été (... Suite page 4)



L'esprit de la tradition

Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise

Nantes - Valence - Genève

- Formation Formateur en MTC
- Formation continue pour praticiens
- Diagnostic d'exclusion
- Perfectionnement au diagnostic
- Ethnopsychologie « Xin Li »
Fondements de la psychologie Traditionnelle Chinoise - Etude du psychisme en Médecine Chinoise
- Tui Na
- Qi Gong
- Anatomie ...

Pour toute question, n'hésitez pas à visiter le site, téléphoner ou envoyer un mail, nous nous ferons un plaisir de vous renseigner.

CEDRE
13, Bd Maurice Clerc
26000 VALENCE
Tél : 04 75 56 69 10
Site : www.cedre-fr.org
Mail : ethnomedecine@gmail.com

BROCHURE « La Médecine Chinoise »



Pour répondre aux questions courantes que vous vous posez sur la Médecine Chinoise, commandez cette brochure grand public.

5 € par exemplaire (frais de port inclus).
Règlement par chèque au nom de l'UFPMTC, à envoyer à:

UFPMTC - BP.294 - 75 464 Paris Cedex

Pour trouver un praticien adhérent, consultez la liste de l'UFPMTC:

- sur www.ufpmtc.fr (rubrique Praticiens) ou
- envoi par courrier gratuitement, sur simple demande par téléphone au 01 42 46 95 40.



(... Suite de la page 3) oubliées dans notre mode de vie et nous devrions rapidement retourner vers elles pour leurs bienfaits: millet, orge, quinoa (qui est une chénopodiacée, mais dont les graines sont utilisées de même).

Nous avons parlé des féculents en évoquant la pomme de terre et la patate douce mais il ne faudrait pas oublier par exemple le potiron, les fèves, les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les graines de soja...

Nous n'avons pas parlé non plus des légumes qui sont une source inépuisable d'énergie s'ils sont de bonne qualité (agriculture biologique évidemment mais aussi « de saison », proches de chez soi, le plus frais possible, cuits à la vapeur...): carotte, céleri-rave, navet, topinambour, radis, betterave, oignon, poireau sont autant d'exemples de légumes racines permettant un ancrage de notre corps à la terre et sources indispensables de son énergie. Nous pourrions aussi faire la part belle aux fruits secs comme les amandes, les noisettes, les noix de toutes sortes.

En conclusion, sans éliminer totalement la viande, la consommation réduite et sérieuse de viande est incontestablement un apport d'énergie et un reconstituant de notre sang. Là encore, il faut impérativement privilégier les viandes proches de chez nous, les animaux nourris avec des produits sains, élevés dans un environnement naturel, sain, extérieur et propre. Les poulets fermiers que nous irons chercher directement chez les producteurs de proximité, les œufs frais de la ferme biologique proche de chez soi sont gages de nombreuses vertus pour notre corps et notre esprit. Pour finir, il est indispensable que les repas soient pris dans une ambiance saine et sereine, sans prise de tête, sans engueulades, sans télévision (50 % des gens mangent devant leur téléviseur et 17 % dès le petit-déjeuner). L'OMS considère qu'en mangeant plus sainement, mais surtout en mangeant moins de viande, c'est-à-dire moins d'acides gras saturés (viandes, œufs, laitages), et en pratiquant une activité physique régulière, nous pouvons réduire de 40 % les cancers, de 22 % les maladies cardio-vasculaires et de 25 à 66 % le diabète.

Respectons la nourriture, respectons la planète, l'environnement, soyons responsables, respectons notre corps, il le réclame, écoutons-le!

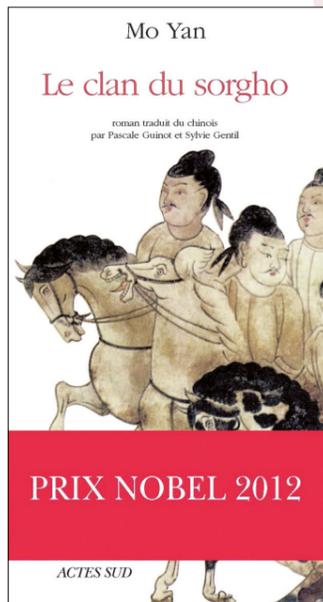
Jean-Marc Triboulet

COIN LECTURE

Mo Yan

Mo Yan (celui qui ne parle pas), de son nom d'origine Guan Moye est le prix nobel de littérature 2012.

Mo Yan est sans doute l'écrivain contemporain Chinois le plus prolifique (80 publications en 30 ans).



Originaire du Shandong, son enfance se déroule à la campagne durant la Révolution culturelle. Tous ses récits en sont marqués.

Mo Yan se plaît à mélanger l'amusant et le drame, le réel et le fabuleux, a le sens de la métaphore et de la digression.

Univers et style littéraire difèrent dans chacun de ses romans, pour le plaisir de tous.

Allez fouiner dans ses écrits:

- Le clan du Sorgho
- Grenouilles
- Le Maître a de plus en plus d'humour
- Le radis de cristal
- La carte au trésor
- La Joie
- etc.

Bonne lecture.

Bénédicte Cohade

QI GONG

Prendre soin de soi

Le Cheval de bois nous ouvre la porte du Printemps. Ouvrons nos fenêtres et ventilons, secouons, nettoignons, triions... Tout ce que nous faisons pour nos maisons, n'oublions pas de le faire pour notre corps...

Alors pourquoi ne pas commencer par quelques exercices de Qi Gong et conseils de diététique?

1. Respiration à pratiquer quotidiennement: S'installer assis le dos droit, pieds parallèles, sommet du crâne en relation avec le ciel et pieds enracinés à la terre. Placer votre conscience dans la respiration au Dan Tian (entre le nombril et le pubis). L'inspiration sera nasale, donc tonifiante. L'expiration buccale, permettra l'évacuation des toxines. Augmentez peu à peu l'amplitude de votre respiration.
2. Tapoter en position debout, pieds parallèles, genoux relâchés: Sur l'inspiration, masser en remontant l'interne des jambes jusque sous la poitrine. Sur l'expiration, tapoter en descendant de la taille en passant par le creux des fesses, l'externe des jambes et jusqu'au bout des pieds.
3. Ouvrir grand les yeux: Sur l'inspiration, regarder au loin, tranquillement avec plaisir. Sur l'expiration, ouvrir grand les yeux (faire les gros yeux), évacuer toutes vos tensions par les yeux. Expirez longuement.
4. Brosser le corps en expirant longuement: Brosser la tête de l'avant vers l'arrière, jusqu'aux cervicales. Brosser les cervicales des vertèbres vers les épaules. Brosser les épaules vers les doigts. Brosser les aisselles vers les hanches. Brosser la poitrine. Brosser les hypocondres de l'estomac vers la taille. Brosser des hanches vers l'aîne. Brosser des hanches vers les genoux à l'externe des cuisses. Brosser des genoux vers l'externe des pieds.
5. Brosser les hypocondres: Partir de l'estomac avec les deux mains en direction des côtés droit et gauche à l'expiration (inspiration nasale, expiration buccale). Pratiquer l'exercice 36 fois.
6. Manger des jeunes pousses, des graines germées. En début de printemps, mangez des aliments de saveur douce (sucres lents) et cuits. La saveur acide doit être consommée avec modération (attention aux laitages, sucres rapides).

Bonne santé à tous dans le respect de la vie.

Bénédicte Cohade

PLANETA VERD
"L'herboristerie Chinoise"

Le plus large choix en Europe (certification GMP)

PLANTE UNITAIRE

FORMULES GALÉNIQUES

ACUPUNCTURE
Massages
Moxibustion
Matériel divers

CONCENTRÉ DE PLANTES

PLANTES SÈCHES

PLANTES SÈCHES PRÉPARÉES

LIBRAIRIE
Français
Anglais
Chinois
Espagnol

Tel. 00 376 737 135
planetaverd@planetaverd.ad

Livraison express dans toute l'Europe. Contactez-nous pour recevoir notre catalogue.



Calligraphie "Cheval"

Écoles adhérentes de l'UFPMTc:

INSTITUT ÉNERGÉTIQUE DU CENTRE (IEC)
140 rue Jean-Jaurès - 03200 Vichy
Tél.: 04 70 97 69 72
info@iecformationmtc.fr
www.iecformationmtc.fr

ÉCOLE « LES ARTS DU TAO »
3 place Philippe-Randon - 06000 Nice
Tél.: 04 93 16 93 78
jchapellet@aol.com
www.mtc-artsdutao.fr

ÉCOLE LÜMEN
67 cours Mirabeau - 13100 Aix-en-Provence
Tél.: 06 42 30 02 32
lumenecole@wanadoo.fr

INSTITUT YANG MING
24 bis rue de Madrid - 06110 Le Cannet
Tél./fax: 04 93 69 55 57
institut-yangming@gmail.com
www.institut-yangming.com

INSTITUT XIN'AN (QI GONG ET TUINA)
11 allée des Soupirs - 48000 Mende
Tél.: 04 66 32 24 86
contact@institut-xinan.com
www.institut-xinan.com

INSTITUT MING MEN
146 Grande-Rue - 54180 Heillecourt
Tél.: 03 54 12 12 88 / 06 09 88 02 18
formationmtc@institut-mingmen.fr
www.institut-mingmen.fr

CERCLE SINOLOGIQUE DE L'OUEST
14 avenue du Sergent-Maginot - 35000 Rennes
Tél.: 02 99 31 97 97
info@chine.org
www.chine.org

CENTRE ZHENG QI
33 avenue de la République - 37100 Tours
Tél.: 02 47 51 11 64 / 06 82 12 10 14
czqi@hotmail.fr
www.czqi.eu

ÉCOLE SHENTAO
28 chemin des Moulins
69230 Saint-Genis Laval
Tél.: 04 72 39 28 05
infos@shentao.fr
www.shentao.fr

INSTITUT LORRAIN DE MTC (ILMTC)
8 rue du Vieux-Château - 54390 Frouard
Tél.: 06 86 95 41 62
institutlorrainmtc@gmail.com
www.ilmtc.fr

CENTRE D'ÉTUDES ET DE RECHERCHES EN ETHNOMÉDECINE (CEDRE)
43 rue Léon-Blum - 56570 Locmiquelic
Tél.: 02 97 33 88 51
Les cours sont dispensés à Valence.
ethnomedecine@gmail.com
www.cedre-fr.org

SANCAI
19 rue Louis-Paulique - 69002 Lyon
Tél.: 04 72 40 24 94
pr.zhu@sancai.fr
www.sancai.fr

INSTITUT SHAO YIN
7 rue Veuve-Crozet - 69240 Thizy
Tél./fax: 04 74 64 44 58
Les cours sont dispensés à Lyon et Nantes.
bourybernard@wanadoo.fr
www.massage-chinois.com

ÉCOLE DE MÉDECINE CHINOISE ET QI GONG (E.M.C.Q.G.)
34 route de la Montagne
74410 Entrevernes
Tél./fax: 04 50 77 11 84
Les cours sont dispensés à Annecy et Grenoble.
ecole@mtc-qigong.fr
www.mtc-qigong.fr

IMTC
221 rue des Frères-Lumières - 84130 Le Pontet
Tél.: 04 90 03 72 50
Cours à Avignon, Paris et Toulouse.
info@imtc.fr
www.imtc.fr

Adhésion / Soutien

- Je désire recevoir une brochure « La Médecine Chinoise » et je joins un chèque de 5 € à l'ordre de l'UFPMTc.
- Je désire recevoir gratuitement la liste des praticiens de l'UFPMTc.
- Je désire adhérer à l'UFPMTc.
 - Usager de la MTC (10 €)
 - Étudiant (30 €)
 - Praticien débutant (130 €)*
 - Praticien (260 €)*
 - Enseignant, formateur (300 €)*

* sous réserve d'acceptation du dossier (à demander au secrétariat de l'UFPMTc).

NOM:
Prénom:
Adresse:
.....
Code postal:
Ville:
Tél.:
E-mail:

Date: / /

Signature:

Ce bulletin rempli est à retourner à:
UFPMTc - BP 294- 75464 Paris Cedex 10

* Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat de l'association. En application de l'article 34 de la loi du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, faites-le nous savoir à l'adresse ci-dessus.