

Maladies auto-immunes : comment la médecine chinoise peut vous aider

Chère lectrice, cher lecteur,

Que faire quand le médecin vous diagnostique une maladie auto-immune et vous dit qu'il ne peut pas la soigner ?

La médecine classique agit principalement sur les symptômes avec un objectif en ligne de mire : tenter de diminuer l'inflammation chronique pour réduire la douleur de façon rapide et ciblée.

C'est déjà bien. Mais ça ne suffit pas.

La médecine chinoise a, elle, une tout autre approche. Le praticien va d'abord analyser les symptômes – les « branches » de la maladie – afin d'identifier les racines du mal. Puis il va rétablir l'équilibre énergétique, base fondatrice de la santé et du bien-être, grâce à des séances d'acupuncture, des massages ou encore une pharmacopée traditionnelle.

Mais attention : cela ne veut pas dire que les deux médecines s'opposent, bien au contraire...

Ce qui se passe quand vous associez les deux médecines

La médecine chinoise agit lentement et travaille en profondeur. La médecine occidentale sait apaiser rapidement les crises aiguës et soulager.

Les deux techniques se complètent donc très bien. Il ne s'agit pas pour autant d'un remède miracle. Beaucoup de facteurs entrent en jeu quand il s'agit de maladies auto-immunes, d'où la difficulté de traitement.

Mais ces deux approches, lorsqu'elles sont combinées, forment une alliance stratégique efficace à long terme et qui augmente grandement les chances de rémission.

Vous pourriez ainsi prévenir les récurrences, mais aussi aider votre corps à mieux tolérer les effets secondaires des anti-inflammatoires non-stéroïdiens et de la cortisone, qui sont, à long terme, aussi néfastes que la maladie elle-même.

Un « trio diabolique » à l'origine de la maladie

Selon la médecine chinoise, les maladies auto-immunes viennent d'un déséquilibre énergétique du « trio diabolique » que forment les reins, le foie et la rate, provoqué notamment par les émotions négatives (culpabilité, colère, sentiment d'injustice, frustration, rumination mentale...). « *La pensée et les émotions tiennent une place primordiale dans la genèse des maladies immunitaires autant que dans le pouvoir de guérison* », selon le

Dr Manola Souvanlasy Abhay, auteure du livre *Désordres immunitaires et maladies auto-immunes, un pont entre médecine chinoise et médecine occidentale*.

Ainsi, le foie serait principalement attaqué par la colère, la rate par la culpabilité et les reins par la peur. Évacuer ces émotions négatives et apprendre à les gérer aide à rétablir l'équilibre énergétique et soutient donc le combat de la médecine chinoise.

Pour cela, de nombreuses approches ont fait leurs preuves. On peut citer par exemple :

- L'**EFT** (*Emotional freedom technique*), qui consiste à tapoter des points avec les doigts sur des zones précises du corps
- L'**EMDR** (*Eye movement desensitization and reprocessing*), une technique qui aide à se libérer de traumatismes passés à l'aide de mouvements oculaires
- Ou encore l'**hypnose**, qui permet d'agir directement sur notre inconscient pour mieux gérer ses émotions.

Le « Qi gong de l'arbre » : un exercice simple pour commencer

Pour commencer à intégrer la sagesse orientale dans votre quotidien, je partage avec vous un exercice simple, mais primordial en médecine traditionnelle chinoise : le Qi gong de l'arbre.

En Chine, il sert d'entraînement de base à toutes les écoles de médecine traditionnelle.

Un poème dit même « *Si tu veux te nettoyer jusqu'à la moelle, commence d gong de l'arbre* ».

Commencez par adopter une bonne position debout, comme celle de l'arbre : droit, immobile et enraciné.

Cette pratique permet de relâcher de plus en plus le corps, de faire de mieux en mieux circuler le Qi (énergie vitale) et le sang et de renforcer le calme de l'esprit. Il peut être utile pour toutes les maladies chroniques, et surtout la fatigue.

Voici comment procéder :

- Les pieds sont légèrement rentrés vers l'intérieur et espacés d'environ la largeur des épaules.
- Les bras disposés comme si l'on tenait un gros ballon sur l'abdomen, sans dépasser les épaules vers le haut ou le nombril vers le bas.
- Les genoux légèrement fléchis, sans qu'ils ne dépassent de la pointe des pieds.
- Le tronc droit légèrement descendu, comme si l'on commençait à s'asseoir.
- Le ventre relâché mais pas trop ; le périnée serré.
- Le coccyx doit être perpendiculaire au sol.

- La tête est droite avec le Bai Hui (point situé sur le dessus du crâne) bien dirigé vers le ciel.
- La bouche est fermée avec la langue légèrement collée au palais.
- Le Yin Tang (point situé entre les sourcils) est ouvert, les yeux mi-clos regardent vers l'intérieur, dans la zone du Dan Tian (bas-ventre).
- La respiration est naturelle.
- Une fois dans cette position, ne pensez à rien et laissez le temps s'écouler.
- Restez au moins 15 minutes, et si vous le pouvez, une demi-heure à 2 heures.

La règle des « 10 plus et 10 moins » (ou comment préserver sa santé selon les Chinois)

En matière de nutrition, la médecine chinoise recommande 10 règles simples pour rester en bonne santé. Ces 10 grands principes ne sont pas seulement recommandés aux personnes qui souffrent de maladies auto-immunes, mais à toute personne désireuse de prendre soin de sa santé :

1. Moins de viandes, plus de légumes
2. Moins de paroles, plus d'action
3. Moins de sel, plus de vinaigre
4. Moins de sucre, plus de fruits
5. Moins de vêtements, plus de bains
6. Moins d'alcool, plus d'eau
7. Moins de nourriture, plus de mastication
8. Moins de voiture, plus de marche
9. Moins de soucis, plus de rire
10. Moins de médicaments, plus d'exercices^[1]

Ces 10 règles « pleines de bon sens » peuvent déjà faire une grande différence sur votre santé.

Mais si vous souffrez de maladie auto-immune, je vous recommande de prendre rendez-vous chez un praticien spécialisé en médecine chinoise. Il pourra ainsi vous proposer des solutions spécifiques à votre situation.

La France ne reconnaît toujours pas officiellement la médecine chinoise. Mais il existe deux organisations qui luttent pour sa reconnaissance et qui pourront vous conseiller dans votre recherche de praticien :

- Un syndicat, l'OSMC, dont le site est plein de conseils, notamment sur la façon dont se déroulent les consultations, les tarifs, les pratiques... (<http://osmc-france.com>)
- Une délégation pour l'intégration et la reconnaissance de la médecine chinoise (DIRMéCh), qui a pour mission de garantir des soins par des praticiens labélisés (dirmech.org).

Un régime spécial contre les maladies auto-immunes ?

Après ce voyage en Chine, je vous propose de revenir en Europe pour terminer cette lettre, et plus précisément en France.

En 1985, le célèbre immunologue français Jean Seignalet met au point un traitement diététique de l'auto-immunité, qui porte aujourd'hui son nom : le régime Seignalet.

Ce traitement est devenu, en quelques décennies, la référence dans ce domaine. Il a pour but d'agir spécifiquement sur la barrière intestinale, point de départ de beaucoup de maladies auto-immunes.

Dans plus de 90 % des cas, cette nouvelle alimentation aurait même suffi à mettre la maladie en sommeil^[2].

Voici les principaux piliers du régime Seignalet :

- Fuyez tous les aliments industriels (plats préparés ou simples sauces).
- Supprimez totalement les céréales mutées ou indigestes (pâtes, farines ou biscuits à base de blé, froment, épeautre, kamut, petit épeautre, orge, seigle, maïs, millet, ou avoine).
- Ne consommez plus de produits laitiers de vache, chèvre ou brebis (lait, crème, fromage...).
- Bannissez toutes les huiles végétales riches en oméga-6 (tournesol, maïs, pépins de raisin, carthame, soja). Remplacez-les par de l'huile d'olive pour la cuisson et des huiles riches en oméga-3 (huiles de colza, de noix, de lin, de chanvre ou de cameline) pour l'assaisonnement.
- Privilégiez le cru et les cuissons douces (bain-marie, à l'étouffée, à la vapeur).

Notez qu'il faut parler de rémissions et non de guérisons, car l'abandon de ce régime est, en règle générale, suivi d'une rechute après quelques semaines ou quelques mois.

Amicalement,

Florent Cavalier