

中醫

Introduction à la médecine chinoise

Zhōngyī — Un tour d'horizon accessible

Origines, grands principes, organes, méridiens et
pratiques thérapeutiques

LE JARDIN D'ÉVEIL — CENTRE TAOÏSTE

Avant-propos

La médecine chinoise (Zhōngyī, 中醫) désigne un ensemble cohérent de théories et de pratiques de soin, élaboré en Chine sur plus de deux mille ans, et aujourd'hui pratiqué dans le monde entier sous des formes variées — acupuncture, pharmacopée, massage Tui Na, diététique, Qi Gong thérapeutique. Elle ne constitue pas un bloc figé transmis sans changement depuis l'Antiquité : c'est une tradition vivante, qui a connu des écoles, des débats, des évolutions, et continue d'en connaître aujourd'hui.

Ce document propose un tour d'horizon accessible de ses grands principes, sans prétendre à l'exhaustivité d'un traité médical. Il s'adresse à toute personne curieuse de comprendre le cadre théorique dans lequel s'inscrivent des pratiques comme le Qi Gong, le Tai Ji Quan ou le massage Tui Na, enseignées au Jardin d'Éveil.

Un avertissement s'impose d'emblée : ce document est une introduction culturelle et théorique. Il ne constitue ni un manuel de diagnostic, ni un guide de traitement, ni un substitut à une consultation médicale. Certaines pratiques mentionnées ici — l'acupuncture en particulier — sont strictement encadrées par la loi française et réservées à des professionnels de santé diplômés (voir la dernière section de ce document). D'autres, comme le Qi Gong ou la diététique chinoise, relèvent du bien-être et de l'entretien de la santé, sans visée thérapeutique au sens médical du terme.

1. Origines et fondements

La médecine chinoise puise ses racines dans la pensée cosmologique chinoise ancienne, où le corps humain est conçu comme un microcosme reflétant l'ordre de l'univers — même logique de Qi, de Yin et de Yang, et des Cinq Éléments (Wu Xing) que l'on retrouve dans le Tao Te King et le Yi Jing (Livre des Mutations). Le taoïsme, avec son attention portée à la circulation du souffle, à l'harmonie avec les cycles naturels et à la longévité, a profondément influencé son développement ; le confucianisme, de son côté, a nourri son éthique du soin et le respect porté au corps hérité des parents.

Le texte fondateur de la médecine chinoise est le Huangdi Neijing (黃帝內經, « Classique interne de l'Empereur Jaune »), un ensemble compilé probablement entre le III^e siècle avant notre ère et le I^{er} siècle de notre ère, bien que la tradition l'attribue légendairement au mythique Empereur Jaune, dont le règne est traditionnellement daté de 2697 à 2597 avant notre ère (XXVII^e siècle avant notre ère). Rédigé sous forme de dialogues entre l'Empereur et ses médecins, il pose déjà l'essentiel du cadre théorique encore utilisé aujourd'hui : Yin-Yang, Qi, méridiens, théorie des organes.

Contrairement à la médecine occidentale moderne, de tradition plutôt analytique et centrée sur l'identification d'une cause unique à un trouble donné (le modèle biomédical), la médecine chinoise raisonne de façon globale et relationnelle : elle s'intéresse moins à isoler une lésion précise qu'à comprendre un déséquilibre d'ensemble (le « Zheng », ou syndrome/pattern), propre à chaque personne, et cherche autant à prévenir qu'à traiter — l'idée classique voulant que « le bon médecin traite la maladie avant qu'elle n'apparaisse » figure déjà dans le Neijing.

2. Les grands principes

Yin (陰) et Yang (陽) désignent deux polarités complémentaires et relatives, jamais absolues, à travers lesquelles la pensée chinoise lit l'ensemble des phénomènes naturels et corporels. Le Yin est associé à l'intériorité, au repos, au froid, à l'obscurité, à la matière ; le Yang à l'extériorité, au mouvement, à la chaleur, à la lumière, à la fonction. Un même élément peut être Yin par rapport à l'un, Yang par rapport à un autre : l'eau est Yin par rapport au feu, mais l'eau bouillante est Yang par rapport à l'eau glacée.

Quatre lois régissent leur relation : ils s'opposent (l'un ne se définit que par rapport à l'autre) ; ils sont interdépendants (aucun des deux ne peut exister seul) ; ils se consomment mutuellement (un excès de l'un se fait toujours au détriment de l'autre) ; et ils peuvent se transformer l'un en l'autre à leur point culminant (l'hiver le plus profond amorce déjà le retour du printemps). La santé, dans ce cadre, se définit comme un équilibre dynamique entre Yin et Yang — non comme un état figé, mais comme un ajustement permanent.

Le Taijitu (Yin-Yang)



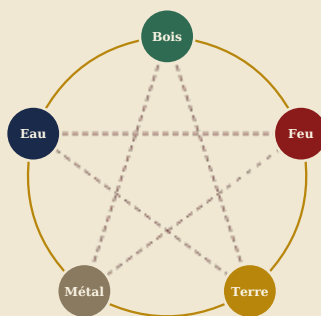
La théorie des Cinq Éléments — ou plus précisément des Cinq Mouvements (Wu Xing, 五行) — associe à cinq phases symboliques (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) un vaste système de correspondances : organes, saisons, couleurs, saveurs, émotions, orientations. Chaque élément entretient une relation dynamique avec les quatre autres, selon deux cycles principaux :

Le cycle d'engendrement (Sheng, 生, aussi dit cycle « mère-fils ») : le Bois engendre le Feu (il l'alimente), le Feu engendre la Terre (ses cendres l'enrichissent), la Terre engendre le Métal (elle le contient), le Métal engendre l'Eau (il se condense en elle), l'Eau engendre le Bois (elle le nourrit) — et le cycle recommence.

Le cycle de contrôle (Ke, 克, aussi dit cycle « grand-père-petit-fils ») : le Bois contrôle la Terre (ses racines la retiennent), la Terre contrôle l'Eau (elle l'endigue), l'Eau contrôle le Feu (elle l'éteint), le Feu contrôle le Métal (il le fait fondre), le Métal contrôle le Bois (il le coupe).

Cette double dynamique — engendrement et contrôle — permet de penser la santé comme un système de régulations croisées : un excès ou une faiblesse dans un élément affecte nécessairement les autres, par engendrement insuffisant ou par contrôle défaillant.

Les Cinq Éléments — cycles d'engendrement (trait plein) et de contrôle (pointillés)



3. La théorie des organes (Zang-Fu)

La théorie des organes (Zang-Fu, 臟腑) distingue deux catégories : les cinq organes Zang (Yin, pleins, dits « organes ») — Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein — qui stockent les substances vitales ; et les six organes Fu (Yang, creux, dits « entrailles ») — Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Estomac, Gros Intestin, Vessie, Triple Réchauffeur — qui transforment et évacuent. Le Péricarde (Maître du Cœur) est parfois compté comme un sixième Zang, protecteur du Cœur.

Ces organes ne se limitent pas à leur fonction anatomique reconnue par la médecine occidentale : chacun est associé à un élément, une émotion, un sens, un tissu corporel et une saison, formant un système de correspondances cohérent hérité des Cinq Éléments.

ORGANE (ZANG)	ÉLÉMENT	ÉMOTION	TISSU	SENS	FONCTION PRINCIPALE
Foie 肝 Gān	Bois	Colère	Tendons, ongles	Vue / yeux	<i>Assure la libre circulation du Qi, stocke le Sang.</i>
Cœur 心 Xīn	Feu	Joie (en excès)	Vaisseaux sanguins	Langue / parole	<i>Gouverne le Sang et abrite le Shen (l'esprit).</i>
Rate 脾 Pí	Terre	Rumination / soucis	Muscles, chair	Bouche / goût	<i>Transforme et transporte les substances nutritives.</i>
Poumon 肺 Fèi	Métal	Tristesse / deuil	Peau, poils	Nez / odorat	<i>Gouverne le Qi et la respiration, diffuse aux tissus superficiels.</i>
Rein 腎 Shèn	Eau	Peur	Os, moelle	Oreilles / ouïe	<i>Réservoir du Jing (essence), racine du Yin et du Yang du corps.</i>

Les six organes Fu (Vésicule Biliaire, Intestin Grêle, Estomac, Gros Intestin, Vessie, Triple Réchauffeur), de nature Yang, sont couplés respectivement à chacun de ces cinq organes Zang et au Péricarde — voir la section 5.

4. Les substances fondamentales

Qi (氣)

L'énergie vitale fondamentale, à la fois substance et fonction, dont la circulation anime tous les processus corporels. On en distingue plusieurs formes : le Qi ancestral (Yuan Qi, hérité des parents et stocké dans les Reins), le Qi pectoral (Zong Qi, formé dans la poitrine à partir de l'air et des aliments), le Qi nourricier (Ying Qi, circulant dans les méridiens et les vaisseaux) et le Qi défensif (Wei Qi, circulant à la surface du corps, protecteur).

Xue — le Sang (血)

Au-delà de sa réalité physiologique, le Sang, en médecine chinoise, nourrit l'ensemble des tissus et sert de support matériel au Shen (l'esprit). Il est produit à partir des aliments (avec le concours de la Rate et de l'Estomac), stocké par le Foie, et mis en mouvement par le Cœur.

Jing — l'Essence (精)

Le Jing constitue la base matérielle de la croissance, du développement et de la reproduction. On distingue le Jing prénatal (hérité des parents à la conception, non renouvelable, stocké dans les Reins) et le Jing postnatal (issu des aliments et de la respiration, qui vient continuellement le compléter).

Shen — l'Esprit (神)

Le Shen désigne la conscience, la vitalité du regard, la clarté mentale — ce qui, dans le visage et le comportement d'une personne, exprime sa vitalité intérieure. Il est traditionnellement abrité par le Cœur.

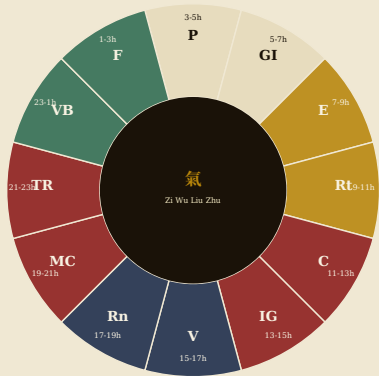
Jin-Ye — les Liquides organiques (津液)

L'ensemble des fluides corporels (salive, sueur, larmes, sucs digestifs...), distingués en liquides clairs et fluides (Jin, qui humidifient la peau et les muscles) et liquides plus épais (Ye, qui nourrissent les articulations, la moelle et le cerveau).

5. Méridiens & horloge des organes

Le Qi circule dans le corps par un réseau de canaux, les méridiens (Jing Luo, 經絡). Douze méridiens principaux, chacun associé à un organe Zang ou Fu, parcourent le corps de façon bilatérale et symétrique ; huit vaisseaux extraordinaires (dont le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception, sur l'axe médian du corps) jouent un rôle de réservoir et de régulation entre eux.

Chacun des douze méridiens principaux connaît, selon la théorie de l'horloge des organes (Zi Wu Liu Zhu, 子午流注), une période de deux heures durant laquelle son activité énergétique est considérée à son maximum — un cycle complet de 24 heures, dans un ordre précis.



P 3h-5h	GI 5h-7h	E 7h-9h	Rt 9h-11h	C 11h-13h	IG 13h-15h
V 15h-17h	Rn 17h-19h	MC 19h-21h	TR 21h-23h	VB 23h-1h	F 1h-3h

P = Poumon · GI = Gros Intestin · E = Estomac · Rt = Rate · C = Cœur · IG = Intestin Grêle · V = Vessie · Rn = Rein · MC = Maître du Cœur · TR = Triple Réchauffeur · VB = Vésicule Biliaire · F = Foie

6. Les méthodes diagnostiques

Le diagnostic traditionnel chinois repose sur quatre méthodes d'examen (Si Zhen, 四診), pratiquées de façon combinée :

L'observation (Wàng, 望) : teint du visage, posture, démarche, et surtout examen de la langue — sa couleur, sa forme, son enduit renseignent sur l'état des organes internes et des substances vitales.

L'écoute et l'olfaction (Wén, 聞) : timbre de la voix, qualité de la respiration, odeurs corporelles.

L'interrogatoire (Wèn, 問) : recueil détaillé des symptômes, antécédents, habitudes de vie, sommeil, digestion, sensations de froid ou de chaleur.

La palpation (Qiè, 切) : principalement la prise des pouls radiaux (sur chaque poignet, à trois positions et deux profondeurs, soit douze prises correspondant chacune à un organe), mais aussi la palpation abdominale et de certains points.

Ces quatre examens convergent vers l'identification d'un « Zheng » (證) — un syndrome ou schéma de déséquilibre propre à la personne — plutôt que vers une étiquette diagnostique unique : deux personnes présentant le même symptôme en Occident (une migraine, par exemple) peuvent recevoir, en médecine chinoise, deux diagnostics de déséquilibre très différents, et donc des traitements différents.

7. Les branches thérapeutiques

Acupuncture

Stimulation de points précis situés sur les méridiens, à l'aide de fines aiguilles, pour rétablir la libre circulation du Qi.

△ En France, l'acupuncture est un acte médical réservé par la loi aux médecins, sages-femmes, chirurgiens-dentistes et vétérinaires titulaires d'un diplôme universitaire spécifique. Sa pratique par toute autre personne constitue un exercice illégal de la médecine (article L.4161-1 du Code de la santé publique). Le Jardin d'Éveil ne propose ni n'enseigne l'acupuncture.

Pharmacopée chinoise

Usage thérapeutique de substances végétales, minérales et parfois animales, le plus souvent combinées en formules complexes selon des principes de synergie.

Relève en France de la pharmacie et de la médecine ; certaines plantes utilisées en Chine ne sont pas autorisées à la vente en France ou nécessitent une prescription encadrée.

Tui Na

Massage thérapeutique traditionnel chinois, combinant pressions, pétrissages, mobilisations articulaires et techniques sur les points d'acupuncture, pratiqué sans aiguilles.

Pratique de bien-être non réglementée médicalement en France lorsqu'elle ne prétend pas à un acte de diagnostic ou de soin médical. C'est la pratique de soin enseignée et proposée au Jardin d'Éveil.

Diététique chinoise

Choix des aliments selon leur nature (réchauffante, rafraîchissante, neutre) et leur saveur (les cinq saveurs, chacune associée à un élément et un organe), pour entretenir l'équilibre du corps au fil des saisons.

Relève de l'hygiène de vie ; ne remplace pas un avis diététique ou médical en cas de pathologie.

Qi Gong & Tai Ji Quan

Pratiques corporelles associant mouvement, respiration et intention, destinées à cultiver et faire circuler le Qi, entretenir la souplesse et la vitalité.

Pratiques de bien-être et d'entretien de la santé, sans visée diagnostique ni thérapeutique au sens médical. Ce sont les disciplines enseignées au Jardin d'Éveil.

8. La médecine chinoise aujourd'hui

En 2019, l'Organisation Mondiale de la Santé a inclus, pour la première fois, un chapitre consacré à la médecine traditionnelle (chapitre 26) dans la Classification Internationale des Maladies (CIM-11), entrée en vigueur le 1er janvier 2022. Ce chapitre, à usage optionnel et non destiné à la déclaration de mortalité, permet de coder à titre complémentaire certains diagnostics de médecine chinoise, aux côtés du diagnostic conventionnel — non de les y substituer. Cette inclusion reste débattue dans la communauté scientifique : plusieurs académies européennes des sciences ont publiquement exprimé leurs réserves, rappelant que l'intégration d'un système de classification ne vaut pas validation clinique de l'efficacité de chaque pratique, et que certaines d'entre elles (en particulier certaines substances de la pharmacopée) peuvent présenter des risques ou des interactions.

En France, le cadre est net : l'acupuncture est un acte médical réservé aux professionnels de santé habilités (voir ci-contre). Les autres pratiques issues de la médecine chinoise — Tui Na, Qi Gong, diététique — ne sont pas des actes médicaux réglementés ; elles relèvent du bien-être et de l'accompagnement, et ne doivent ni remplacer un suivi médical, ni retarder une consultation lorsqu'elle est nécessaire.

Cette clarification n'est pas une réserve de principe : elle correspond à l'esprit même de la démarche du Jardin d'Éveil, qui présente ces pratiques pour ce qu'elles sont — des disciplines de bien-être, d'entretien du corps et de l'esprit, inscrites dans une tradition riche de plusieurs millénaires — sans jamais se substituer à la médecine conventionnelle.

En guise de conclusion

Ce tour d'horizon ne fait qu'effleurer la richesse théorique de la médecine chinoise, dont l'étude approfondie demande des années de formation. Il pose cependant les repères essentiels pour comprendre pourquoi le Qi Gong s'intéresse à la respiration autant qu'au mouvement, pourquoi certaines postures sollicitent spécifiquement telle région du corps, ou pourquoi la pratique varie traditionnellement selon les saisons.

Pour aller plus loin dans la pratique concrète du Qi Gong, retrouvez notre guide « Les bases du Qi Gong — guide du débutant », disponible dans cette même rubrique Ressources.