

LA GRIPPE SAISONNIERE

Des statistiques :

- combien meurent ? page 02

Avis des confrères :

- ANDRE ROUSSEAU page 07
- JACQUES LABORIE page 08
- JEAN PELISSIER page 10
- JEAN MOTTE page 17
-

Autres articles :

- Lettre du prof. Alvarez du CHU page 21
- La Chine partage les traitements en MTC page 23
- La MTC a joué un rôle essentiel page 24
- Des messages de la Chine page 26

Combien de gens meurent réellement de la grippe en France ?

Remarque :

à la recherche des chiffres sur ce sujet, les sites différents produisent des statistiques possédant quelques variantes. Lire aussi les articles intégralement dont nous ne reproduisons qu'un extrait. Sur quelle base se fixe-t-on pour produire ces chiffres ?

La question est posée.

Les propositions de « remarques » personnelles servent à accompagner une réflexion sur le phénomène annuel de l'épidémie de grippe dans le contexte actuel.

Certes le virus 2020 ne se comporte pas comme les précédents. Cependant les chiffres servent à évaluer l'ampleur d'une épidémie répétitive avec ses caractéristiques différentes – intensité et durée – d'année en années.

Chacun pourra se faire un avis en fonction des chiffres publiés par les autorités officielles.

Nous ne pourrions pas dire que nous ne savions pas.

Par contre les Méthodes Traditionnelles Chinoises de santé ont-elles leur mot à dire ?

La réponse en fin de texte sur d'autres sites.

Les trois sites compulsés :

<https://www.consoglobe.com/astuces-preserver-virus-naturellement-3686-cg>

<https://sante.lefigaro.fr/article/combien-de-gens-meurent-reellement-de-la-grippe/>

<https://www.planetoscope.com/mortalite/1388-deces-dus-a-la-grippe-en-france.html>

La santé publique 160871_bulletin-grippe-s15-bilan%20(1).pdf

page 34 et suivantes à lire attentivement. (thèse de médecine)

Bulletin épidémiologique :

L'épidémie de grippe en France:

2014-15 (18 300 décès)

2016-17 (21 200 décès)

2017-18 (17 900 décès)

2018-19 (12 300 décès) : Moyenne 17425 / an

La santé publique 160871_bulletin-grippe-s15-bilan%20(1).pdf

<https://www.consoglobe.com/astuces-preserver-virus-naturellement-3686-cg>

Virus respiratoires responsables des **grippes saisonnières**, rhumes, rhino-pharyngites, gastro-entérite ou encore bronchites, nous sommes tous exposés à ces **maladies de l'hiver**.

La plupart du temps **ces virus sont bénins** et nous clouent quelques jours au lit, mais ils peuvent être dangereux pour les personnes plus fragiles comme les enfants et les personnes âgées.

Remarque : Oui, bénins mais suffisamment fort pour tuer 17425/an en France. Ces personnes (à part les enfants) ne sont-elles que des personnes âgées à risques ? C'est-à-dire ayant des fragilités diverses : système immunitaire, voix respiratoires supérieures, cardiaque, etc. ?

<https://sante.lefigaro.fr/article/combien-de-gens-meurent-reellement-de-la-grippe/>

« L'agence nationale Santé Publique France estime à **9000** le nombre de décès annuels dus à la grippe recensés entre 2000 et 2010 ».

Remarque : des années plus fortes les unes que les autres pour faire une moyenne annuelle à 9000 quand même.

« Nous ne disposons pas aujourd'hui de preuve de bonne qualité que la vaccination réduit la mortalité chez les personnes âgées, cependant elle évite des infections, donc a priori des décès ».

Remarque : pas de preuve mais de la systématisation imposée cependant. Certaines personnes âgées ne veulent plus s'y soumettre. Quelle belle déduction !

On ne peut pas non plus prédire l'intensité ou la sévérité d'une épidémie.

Remarque : oui, c'est honnête de la reconnaître, et la vaccination est toujours en retard.

En France, la grippe saisonnière touche 2 à 8 millions de personnes et est responsable de **10 000 à 15 000 décès chaque année**.

<https://www.planetoscope.com/mortalite/1388-deces-dus-a-la-grippe-en-france.html>

En **FRANCE**, la grippe saisonnière frappe chaque année en moyenne 2,5 millions de fois et est la cause de 5 décès par jour en moyenne.

Remarque : il y a un processus inévitable mais statistiquement reconnu. La date est connue, et les dégâts aussi.

La grippe est donc responsable de **1.500 à 2.000 décès par an**.

Lors de la saison 2014-2015, un épisode de grippe exceptionnel a généré une surmortalité hivernale de **18.300 décès**.

Remarque : année qui fut exceptionnelle ! va-t-on faire mieux en 2020 ?

3 à 5 millions de personnes sont affectées sévèrement par le virus de la grippe chaque année **dans le MONDE et en moyenne 470.000 en meurent**.

Remarque : donc ce n'est pas propre à telles ou telles conditions locales ou autres.

Cela représente plus de 1.280 décès par jour à cause de la grippe en moyenne annuelle. C'est un mort toutes les 67 secondes.

Remarque : le chiffre est donc connu et accepté par les autorités sanitaires qui ne peuvent rien faire de particulier, que de compter les décès.

4 sous-types de grippe A ont provoqué des épidémies importantes aux 19 et 20^e siècle :

- 1918 A (H1N1) grippe espagnole (près de 20 millions de morts)
- 1957 A (H2N2), grippe asiatique partie de Chine (environ 2 millions de morts)
- 1968 A (H3N2), grippe de Hong Kong (un million de morts donc 40 000 en France)
- 2001 A (H1N2)
- 2009 A (H1N1) sources : OMS, Institut Pasteur

Remarque : avec ces dates et ces chiffres il nous faut faire une étude en fonction des connaissances chinoises afin de comprendre les cycles et peut-être donner du sens à ce qui arrive en 2020. Nous nous y mettons à plusieurs. Nous en parlerons lors de nos réunions d'étude annuelles.

Année 2019 : début et fin.

Remarque : analysons les données scientifiques qui sont publiées. Observons les dates de début et de fin de l'épidémie annuelle.

Il y a un processus biologique qui s'exprime sur la planète à un moment précis, qui fait pousser les jonquilles, et qui réveille des vermines de leur torpeur hivernale. L'épidémie commence en décembre et son pic est en février. Le printemps est le moment calendérique

qui correspond à l'élément Bois. Le caractère chinois qui écrit la climatologie du Printemps est le mot « feng » (prononcer fong) qui signifie le vent, qui s'écrit (風) au centre duquel caractère se trouve justement l'idéogramme des vermines. Donc il est connu de longue date en Chine traditionnelle qu'à cette période dans le sol, sur les plantes, dans le ciel, chez l'homme les vermines – dont de nombreuses nous sont particulièrement utiles se réveillent. Les êtres qui souffrent sont ceux qui ne se sont pas « accordés » à la période eu égard à leur état de santé et aux conditions environnementales : les personnes âgées et à risque. Comme chaque année force est de constater qu'il y a un nombre de décès en cette période, en accusant le virus de la grippe.

Le second point à admettre par le constat : c'est la date de fin de cette période délicate. Car il y a une date. Et le virus ne provoque plus de fragilité. Les organismes sont-ils plus forts, ou les vermines (virus et autres) ont cessés d'être à influence pathologique ?

L'épidémie de grippe 2019 a débuté en Occitanie en semaine 01/2019 (du 31 décembre au 6 janvier) et s'est propagée en 3 semaines à l'ensemble des régions métropolitaines.

Les régions Corse, Ile-de-France, GrandEst, Hauts-de-France et Normandie ont été les premières à **sortir de l'épidémie en semaine 10 (4 au 10 mars 2019)**.

L'épidémie était terminée dans l'ensemble des régions de métropole une semaine plus tard, en **semaine 11 (11 au 17 mars 2019)**.

D'une durée totale de 8 semaines à l'échelle nationale, cette épidémie a été plus courte que la moyenne des épidémies depuis la saison 2010-11 (11 semaines).

Remarque : les chiffres sont donnés : entre 8 semaines et 11 semaines.

Année 2018 : début et fin.

Le nombre de cas graves de grippe admis en réanimation signalés à Santé publique France¹ est de 1 877 cas depuis le 1er novembre 2018 (semaine 45), dont 1 579 pendant la période épidémique.

Ce chiffre est inférieur à celui de la saison 2017-18 (2 450 cas), mais supérieur à ceux des saisons 2014-15, 2015-16 et 2016-17, malgré une durée plus courte de l'épidémie.

Remarque : qui concerne qui ?

L'âge moyen des cas était de 60 ans.

La majorité (86%) d'entre eux présentait des facteurs de risque

et parmi les personnes à risque pour lesquelles le statut vaccinal est renseigné, la couverture vaccinale est de 36% (424/1172).

Remarque : un mot sur la vaccination

Un virus de type A a été identifié dans 99% des cas.

Parmi les cas admis en réanimation, 289 sont décédés dont 6 enfants.

Pendant l'épidémie, le réseau Oscour® a rapporté 65 622 passages aux urgences pour syndrome grippal, dont 10 723 ont conduit à une hospitalisation, avec un pic d'activité en **semaine 06** (début février).

Remarque : il y a un pic, suivi d'un arrêt de l'épidémie. Il y a 65 622 personnes se rendant à l'hôpital avec une grippe !!!

La proportion d'hospitalisation après passage aux urgences pour grippe était de 16% sur l'ensemble de la période épidémique.

Remarque : seules 16% des personnes de 60 ans, dont 86% sont à risque, ont été hospitalisées.

Elle a atteint des valeurs supérieures à 20% pendant **3 semaines consécutives** (Semaines 08-10 : mi-février – début mars), valeurs jamais atteintes sur la période 2010-2018, indiquant une proportion importante de formes sévères de grippe.

Remarque : le « pic » est donc d'une durée de 3 semaines les années très difficiles. Mi mars le pic est donc passé mais l'épidémie pas encore achevée.

Entre les semaines 40/2018 et 15/2019, 1 523 foyers d'infections respiratoires aiguës (IRA) survenus en collectivités de personnes âgées ont été signalés à Santé publique France,

Remarque : entre semaine 40 (fin septembre) et semaine 15 (mi avril) soit 27 semaines de période froide et d'hiver début printemps.

dont 720 (47%) ont été attribués à la grippe.

Remarque : la grippe frappe les personnes âgées ayant des troubles pulmonaires.

Ce chiffre est supérieur à celui de la saison 2017-18, durant laquelle 1 433 épisodes avaient été signalés, mais durant laquelle l'épidémie de grippe avait été beaucoup plus longue (16 semaines).

Remarque : chaque année l'épidémie est différente en durée et en intensité.

Parmi les signalements pour lesquels ces données étaient renseignées, la couverture vaccinale moyenne chez les résidents était de 87% et celle du personnel soignant de 32%, valeurs en hausse par rapport aux 2 années précédentes (respectivement 86% et 28% en 2017-18, et 83% et 21% en 2016-17).

Remarque : 87% étaient vaccinés !

L'épidémie de grippe 2018-19 : les chiffres des décès

Au niveau national, un excès de mortalité toutes causes et tous âges confondus a été observé entre les semaines 01 à 09 (janvier – fin février)

Remarque : voici les dates de la période du pic.

Cet excès de mortalité est estimé à **11,8%** soit environ **13 100 décès**, dont **12 300 décès** survenus au cours de l'épidémie de grippe

Remarque : les chiffres sont là

(estimation extrapolée à la France entière à partir des données issues de l'échantillon de 3 000 communes).

Il a concerné principalement les **personnes âgées de 85 ans et plus**, et dans une moindre mesure les 65-84 ans.

Remarque : il y a donc une période difficile pour les personnes âgées. Quand on a 85 ans on meurt au début d'année jusqu'en mi-février. Son lieu de résidence joue un rôle également. Année avec excès de mortalité par rapport à une moyenne nationale. Cette année étudiée, l'excès calculé, l'est par rapport à la moyenne est de 11,8%. En Normandie ce n'est pas de 11,8%, mais de +15,7% aux années précédentes. Donc on a déjà connu des scores sérieusement majorés.

Les régions les plus touchées sur l'ensemble de la période (Semaine 01 à S.09) sont : la Bourgogne-Franche-Comté (+12,3%), la Corse (+13,9%), les Hauts-de-France (+14,2%), l'Île-de-France (+13,7%), la Normandie (+15,7%), l'Occitanie (+14,8%) et Provence-Alpes-Côte d'Azur (+14,5%).

Remarque : classement par ordre alphabétique.

L'excès de mortalité observé au cours de l'épidémie de grippe 2018-19 est inférieur à celui des saisons 2014-15 (18 300 décès),

2016-17 (21 200 décès) et

2017-18 (17 900 décès).

Il est cependant nettement supérieur à celui de la saison 2015-16, malgré une épidémie de plus courte durée.

Remarque : y aurait-il une relation de causalité intensité/durée. Une étude à perfectionner pour répondre à cette question, sur plusieurs années de statistiques. Peut-être n'y en a-t-il pas ! Chaque année est une surprise pour ces deux critères. Les plus courtes sont les plus dévastatrices ou non, ou au contraire.

L'épidémie de grippe :

2014-15 (18 300 décès)

2016-17 (21 200 décès)

2017-18 (17 900 décès)

2018-19 (12 300 décès) : Moyenne 17425 / an

Remarque : en attendant les chiffres de l'année 2020

2019-20(xx xxx décès) : entre 12 000 et 21 000 ? ou plus ?

Remarque : lors d'une certaine année de canicule (20xx) le nombre de personnes âgées mortes au cours de l'été avait été exponentiel, par rapport aux statistiques annuelles et mensuelles des décès en France. Les personnels des Pompes Funèbres ont publié en fin de cette année catastrophique le nombre de cercueils vendus sur les 12 mois. Il n'y avait ni majoration, ni minoration. Le nombre de personnes mortes dans l'année était identique aux moyennes qu'ils connaissent.

Conclusion : cette année là, les personnes ayant souffert de cet excès de chaleur estivale, ne sont pas décédées en automne et hiver, mais bien un peu en avance.

Remarques : sont suggérées pour faire réfléchir par G.Timon

Morts en France au 26 mars 2020.

Le premier décès du coronavirus est survenu à Paris le 14 février, il s'agissait d'un **patient chinois de 80 ans**. Au 26 mars 2020, **1 696 personnes sont décédées du coronavirus en France à l'hôpital**, selon les chiffres communiqués par le Directeur général de la Santé. 85% étaient âgés de 70 ans et plus, indique Santé Publique France.

137 résidents des Hauts-de-France sont décédés depuis le 25 février : 65 dans l'Oise, 29 dans la Somme, 26 dans l'Aisne, 13 dans le Nord et 4 dans le Pas-de-Calais. Le premier Français décédé du coronavirus était originaire de la région, il s'agissait d'un enseignant de 60 ans décédé le 26 février dans l'Oise. Parmi les autres cas indiqués, uniquement des personnes de plus de 60 ans (une femme de 89 ans le 2 mars à Compiègne. une personne de 73 ans dans l'Oise, une autre de 64 ans originaire de l'Aisne le 5 mars, une femme de 83 ans et résidente en EHPAD à Crépy-en-Valois dans l'Oise le 7 mars, un homme de 86 ans habitant de Méry-sur-Oise).

Nombre de cas et de morts du coronavirus dans le monde

Une pandémie de coronavirus sévit dans le monde obligeant **un tiers de la population mondiale à être confinée**, au 26 mars 2020. le virus a infecté **500 000 personnes** dans le monde et fait plus de **22 000 morts**. **175 pays sont touchés** (sur 198 au total dans le monde). L'épidémie progresse désormais davantage hors de Chine d'où elle était partie en décembre 2019. L'Europe est l'épicentre avec plus de 265 000 cas et plus de 22 100 morts. Il y a une forte augmentation des cas aux **Etats-Unis qui devient le troisième pays le plus touché** en nombre de cas avec plus de 69 000 cas au 26 mars, soit 13 500 de plus durant ces dernières 24 heures.

<https://sante.journaldesfemmes.fr/maladies/2605417-coronavirus-france-pic-epidemie-monde-deces-nouveaux-cas-hospitalisation-carte-temps-reel-regions/#morts-coronavirus-france-age>

LA GRIPPE SAISONNIÈRE EST-ELLE PLUS DANGEREUSE QUE LE CORONAVIRUS ?

<https://www.cnews.fr/france/2020-03-18/la-grippe-saisonniere-est-elle-plus-dangereuse-que-le-coronavirus-932222>

Par CNEWS - Mis à jour le 18/03/2020 à 08:19Publié le 18/03/2020 à 05:08

Le taux de létalité du coronavirus est compris entre 2,5 et 3%,

soit près de **trente fois** plus que plus élevé que celui de la grippe saisonnière, qui s'élève à 0,1%.

[©JEFF PACHOUD / AFP]

les enfants sont très peu touchés par le nouveau coronavirus, les moins de 10 ans représentant moins de 1% des patients, selon une étude récente du Centre chinois pour le contrôle et la prévention des maladies (CCDC).

En revanche, la grippe saisonnière touche nettement plus les enfants, mais avec un très faible taux de mortalité.

D'autre part, les adultes de moins de 60 ans ont un risque élevé de contracter une forme sévère du coronavirus, alors qu'en 2018-2019, 64 % des morts de la grippe saisonnière avaient plus de 65 ans, précise Santé publique France.

A noter que pour l'heure, il est difficile de comparer précisément les deux maladies et d'apporter une réponse définitive. Et pour cause. On ignore de quelle manière va évoluer l'épidémie à l'échelle nationale et mondiale.

**En demandant l'avis de nos confrères
voici l'interprétation proposée par André Rousseau**

GERMTC

24 mars 2020

Les Gibardières

Chatillon sur Thouet 79200 Texte rédigé par André ROUSSEAU

A partir des signes cliniques de la maladie virale actuelle, voici une interprétation que l'on peut faire avec la médecine traditionnelle chinoise.

Le plus souvent c'est **la fièvre** qui apparaît en premier, pouvant être très élevée, voire supérieure à 40°. Ceci traduit le combat du yang du corps qu'il faut éviter de diminuer artificiellement par des médicaments : utiliser les bains de siège (2 ° de moins que la fièvre), plusieurs fois par jour si nécessaire et les applications froides sur la tête. Alimentation légère et chaude.

Rapidement **la fatigue** s'installe : le yang diminue et commence à consommer le yin général, la fièvre diminue (38-39).

Une **toux sèche** apparaît, témoin d'une diminution du yin des poumons.

Des **courbatures** lombaires se signalent améliorées par le chaud (manque de yang).

Tous ces signes durent jusqu'à 7 à 10 jours la plupart du temps, la guérison se fera en 21 jours au total, le temps de laisser remonter le qi. Observer le repos.

*Mais il peut y avoir une évolution vers le 7è ou 10è jour avec brutalement **une gêne respiratoire**, voire une détresse respiratoire, traduisant le vide important du qi des poumons. D'ailleurs certaines personnes ont eu au préalable **une perte de l'odorat** plus ou moins brutale.*

Pour d'autres une **diarrhée** se manifeste avec nausées et vomissements, le tout avec une perte du goût. C'est un vide du qi de la rate (rate-pancréas). La rate (Terre) ne peut plus alimenter le Métal (poumon-gros intestin) dans le cycle des 5 éléments. Ceci aggrave considérablement l'état pulmonaire et conduit en réanimation.

Le rôle de la rate est essentiel car lorsqu'elle est en vide elle ne peut plus assurer la fluidité des liquides qui deviennent de plus en plus gluants. L'organe qui en souffrira le plus sera le poumon totalement encombré, et comme le yang est effondré le poumon ne pourra plus se débarrasser de toute cette glue.

Voilà pourquoi pendant ces maladies virales l'hygiène de vie est essentielle, comme toujours :

- Manger chaud (au moins 37°), et boire chaud.
- Manger léger plusieurs petits repas par jour. Eviter les produits sucrés et les aliments gras. Eviter les produits laitiers animaux qui favorisent la formation de glue.
- Se servir de la bouillie insipide (sans aucune saveur ajoutée) : qui permet de mettre tous les organes au repos.
- Sortir marcher plusieurs fois par jour un temps très court : apporte du yang, évite de consommer le yin.

- Faire du qi gong : en particulier l'entretien quotidien des 5 organes des sens, les 3 yin et les 3 yang, les mouvements des 5 organes répertoriés aux 5 saisons sur le site du qi gong de St Gelais (Nature et bien être à Saint Gelais).

Texte de André ROUSSEAU

**En demandant l'avis de nos confrères
voici l'interprétation proposée par JACQUES LABORIE**

Les WEN RE BING « Maladies de Tiédeur- Chaleur »

Les « wen re bing » sont les maladies « bing » de :

- « wen » (tiédeur)
- « re » (chaleur)

Ce qui englobe toutes les infectieuses saisonnières, épidémies :

- tuberculose, - rougeole, - scarlatine, - parotidite (oreillons), - coqueluche,

et également :

- les hépatites, - sida - les leucémies (suivant l'enseignement du professeur Leung.Kok.Yuen).

Ce sont des atteintes du « SHAO-YANG »(TF.-VB.) en déséquilibre avec le « Feu du Foie »

Sont des atteintes Yang qui correspond au Feu Ministre « xiang huo » :

- de la Vésicule Biliaire « zu shao yang »,
- et le Trois Foyers « shou shao yang »,

Le triple réchauffeur : est la voie de circulation des liquides à travers les Trois Foyers,

Le Poumon « fei » est la source supérieure des liquides qui suivant le cycle d'engendrement permet de constituer :

- le « JING des Reins », de la reproduction
- et en même temps le stockage du surplus des « 5 zang 6 fu »,
- que doit libérer le Foie « gan » qui a la gestion des besoins de toutes les parties du corps,
- et cela grâce au « Feu de Foie » « xiang huo » contenu dans la Vésicule Biliaire.

Lors d'une atteinte de Wen Re Bing :

- le Feu Ministre monte au niveau du Foyer Supérieur « shang Jiao » :
- la Vésicule Biliaire « zu shao yang » est alors en déséquilibre avec le Trois Foyers « shou shao yang »

qui ne peut faire descendre les liquides dans les « trois foyers »

perturbant la fonction de transformation, transport et la réception des liquides par les reins

- le Rein qui a cette occasion va recevoir et conserver le souffle,

de façon de permettre :

- le retour du « Qi »,
- commandant du « Sang » pour son retour par le système veineux au Foyer Supérieur,
- perturbant le Cœur « xin » dans l'axe « Shao Yin »(Rn.C.).

Au départ cette pathologie se manifeste :

- comme une atteinte du Foyer Supérieur,
- comme c'est une maladie de Tiédeur-Chaleur,
- elle va facilement se développer en « Grand Feu Pathogène » « shang huo »
- qui en empêchant la libre circulation des liquides
- va provoquer des stagnations d'Humidité voir d'Eau.

Ainsi dans les articles médicaux il est indiqué que non seulement :

- les patients souffrent de difficultés respiratoires
- mais ont bien souvent besoin d'être dialysés

En Chine l'un des essais les plus importants effectués sur 400 personnes, évalue le SHUANG-HUANGLIAN (qui contient notamment le fruit séché LIAN QIAO (fructus forsythiae), utilisé depuis plus de 2.000 ans pour traiter les infections. (L'OMS veille à la conception de ces études). D'autre part, dans le cadre des **WEN RE BING**, je pense à la formule **XIAO CHAI HU TANG** à laquelle il convient de rajouter **LIAN QIAO** à raison de 15 %, pour ses effets anti-inflammatoires.

Entre autres, cette formule a pour action :

- Harmoniser le **SHAO-YANG**.
- Disperser les **XIE QI** mi-interne, mi-externe.

Dans les indications il est possible de lire, en autres qu'elle traite :

- les atteintes de **SHAO YANG**.
- avec syndrome fébrile mi-interne, mi-externe.
- les infections respiratoires
- syndromes grippaux.
- plénitude de la poitrine et des flancs (respiration profonde et difficile).

On constatera que cette formule traite les pathologies de WEN-RE BING et donc les atteintes de SHAO YANG, du XIANG HUO, le feu ministre. Formule a utilisé lorsque l'atteinte se situe au niveau du SHANG JIAO, le foyer supérieur, lorsque la pathologie n'a pas encore évoluée dans les autres foyers de fonctionnement.

LE TRAITEMENT EN ACUPUNCTURE :

Le traitement consiste à libérer le « Poumon »(Fei) de la « Chaleur Pathogène », à cette époque :

- en saignée 11 P - 1 TR.
- en tonification 7 P pour faire descendre les liquides de la source supérieure (Poumon)(eau de lac)
- avec le 6 RN, pour la réception des liquides (application des merveilleux vaisseaux) ;

Ensuite rétablir la circulation du Feu et de l'Eau à travers le **SHAO YANG** :

- 41 VB - 5 TR (merveilleux vaisseaux).
- Les 5 TR et 7P, en outre, sont deux points **LUO** en relation avec la circulation de l'eau.

Ensuite en points proches, très efficaces sur les pathologies des **ZANG-FU** :

- il convient de libérer le Poumon par les points **SHU** du Poumon 13 V
- et son point **MU**, le 1 P.
- le 14 DM, point de réunion des **YANG**.

Il convient également de renforcer « l'Energie Vitale »« zhen qi » :

par les points

- **FEI** : les Poumons
- **SHEN** : les Reins,
- **PI** : la Rate,
- **Wei** : l'Estomac
- et surtout **GAO HUANG**, le 43 V
 - libère le « Feu Ministre »« xiang huo », le Feu du **SHAO YANG** (TF.VB.)
 - qui libère le Foyer Supérieur,
 - tonifie le Foyer Supérieur, la Rate, les Reins,
 - distribue « l'Energie Ancestrale »« yuan qi » à tous les organes.

Ce traitement :

- doit être effectué lorsque l'infection montre que la chaleur intense a envahi le Foyer Supérieur,
- il doit évoluer en fonction de l'évolution de la pathologie au foyer moyen et inférieur.

Je pense que cette pathologie du **SHAO YANG** (TF.VB.) est un cas d'école celui qui méconnaît :

- le fonctionnement et la particularité des Feux qui circulent à travers le **SAN JIAO**, (Trois Foyers) :
 - **Ming Men.**
 - **Xiang Huo** : « Feu Ministre » le Feu du **SHAO YANG** (TF.VB.)
 - **Jun Huo.**

ne peuvent que passer à côté d'un véritable diagnostic, d'où l'intérêt de poser un diagnostic suivant « Les Huit Principes » « ba-gang ».

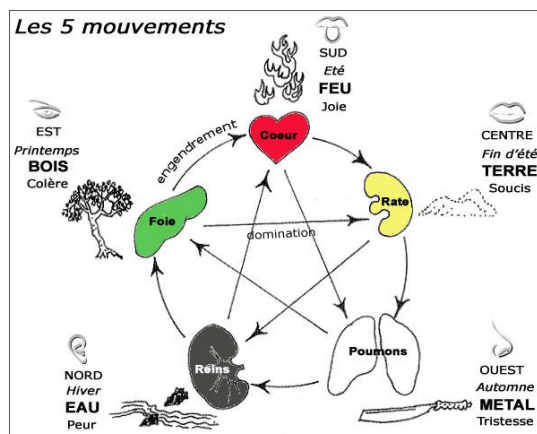
Texte de Jacques LABORIE

En demandant l'avis de nos confrères
voici l'interprétation proposée par Jean PELISSIER

LE SALAIRE DE LA PEUR !

Averroès, philosophe du 12e disait : « *L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine et la haine conduit à la violence. Voilà l'équation* ». Et j'aimerais rajouter : à l'autodestruction ! La Peur, la grande Peur mondiale est le reflet d'une grande souffrance mentale et émotionnelle, la conséquence de la perte de point de repère pour une majorité d'individus sur cette terre.

Vous n'êtes pas sans savoir que la médecine chinoise explique de manière on ne peut plus claire les différentes interrelations existant entre les émotions, le déroulement de la pensée et le fonctionnement énergétique entre les organes. Comme les organes sont interdépendants, les émotions le sont aussi.



Ainsi, cinq grandes familles d'émotions sont à mettre en relation avec ce que j'ai l'habitude de nommer les « cinq logiciels organes » pour se détacher de la matérialité de ceux-ci et ne considérer que l'énergie de ce même organe. En effet avant la matière, il y a l'énergie en amont. Or, une émotion qui n'a ni couleur, ni odeur, ni consistance, qui ne peut être quantifiée représente une partie de ce qu'on nomme « énergie de l'organe ». Ainsi la colère qui fait monter l'énergie, quand elle est en excès peut déséquilibrer gravement son organe cible, à savoir le Foie. L'inverse est tout aussi vrai. Si votre Foie est « tendu », vous

serez alors irascible, coléreux, soupe au lait. La joie qui appartient au Cœur détend, relâche le Qi, l'énergie. C'est le sourire du Cœur, la sérénité, le bonheur, les pensées optimistes, l'amour. Cette même joie en excès « vidange » notre énergie. C'est l'exaltation, l'agitation, l'euphorie, l'enthousiasme extrême. La Rate « gouverne » la nostalgie, le souvenir, les soucis. En excès ces émotions font stagner le Qi, favorisant l'apparition de Tan, de déchets, de mucosités.

La tristesse et l'inquiétude sont de même vibration que le Poumon. Quand la tristesse devient excessive, elle tend à diminuer l'énergie. Une des raisons et que la personne se met en apnée

respiratoire. L'inquiétude chronique est encore plus dévastatrice. Elle fait descendre et surtout stagner l'énergie. Or, cette stagnation au niveau du Poumon (comme toute stagnation) génère de l'inflammation. Par les temps qui courent, cette émotion est loin d'être anodine. C'est une grande cause d'augmentation de la charge virale. Enfin, la peur appartient aux Reins et quand elle devient trop puissante ou chronique, elle peut littéralement vidanger les réserves de la batterie. Je ne parle pas ici de la peur saine, naturelle qui nous permet de nous adapter à un événement extérieur qui apparaît brutalement. Cette peur qui nous permet de réagir dans l'instantanéité. Non. Je parle ici de la peur chronique, rampante, insidieuse, latente. Donc la peur se trouve logée à un poste clé de commande de l'organisme, au Foyer inférieur, là où se situent les défenses immunitaires, les facultés d'adaptation, l'incroyable pouvoir d'auto guérison de l'organisme. La peur auto entretenue en boucle via les réseaux médiatiques avec comme vecteur le « principe de précaution » finit par mettre à bas toutes nos barrières protectrices. Il existe un cycle en médecine chinoise où l'énergie de chaque organe est le fils de celui qui le précède, et la mère de celui qui le suit.

Plus la peur s'insinue au plus profond de vos entrailles, plus vous affaiblissez la mère des Reins à savoir le Poumon selon le célèbre cycle des "Cinq éléments". Or le Poumon, c'est « l'arbre respiratoire », mais c'est aussi la peau qui respire et qui se défend, empêchant la pénétration des intrus. Vous vous donnez alors toutes les armes pour attirer les « agents pervers ».

Ce serait aller beaucoup trop loin dans ce propos que de dire qu'à ce niveau, se trouve « logée », une entité plus que subtile, une partie de l'âme que nous appelons « Po » en MTC. Quand le Yin du Poumon s'épuise à aider le Rein affaibli par la peur chronique, le Yang augmente. Le Po devient excessif et c'est l'autodestruction qui prend le dessus. C'est à ce moment-là que les cancers flambent, que les décompensations se produisent. C'est à cette phase que les individus se suicident. Pour information, le suicide est la première cause de mortalité dans le monde avant les gripes. 800 000 suicides l'année dernière dans le monde, un toutes les 40 secondes ! Reportés à l'égrégore humain, n'assistons-nous pas à un début d'auto suicide généralisé ? Preuve en est l'effondrement des économies, le repli sur soi, l'amplification de la peur de l'autre, les quarantaines de la peur !!! Les Reins sont la mère du Foie, là où se loge l'émotion colère, mais aussi les troubles obsessionnels compulsifs et les états de dépendance. Le Foie n'est plus nourri par sa mère. Le Yang s'échappe. La grande peur génère violence, colère, paranoïa et dans certains cas « folie hystérique ». Nous sommes en plein dedans. Il existe aussi entre les cinq organes, un cycle de contrôle mutuel. Ainsi, l'énergie de la Rate dont le rôle est de contrôler les pensées, de « digérer » les informations est en relation directe avec l'énergie des Reins. Plus l'énergie de la peur s'insinue dans le subconscient le plus profond, plus l'énergie de la Rate s'affaiblit. La manipulation de vos pensées, de la manière d'appréhender les événements, de diriger vos réactions devient un jeu d'enfant pour ceux qui ont la connaissance. La peur fait alors perdre toute objectivité, toute vision profonde, tout esprit critique.

Plus grave encore. L'énergie des Reins contrôle le Cœur, là où les textes fondateurs de la MTC disent que se trouvent « logés » le « mental et les émotions ». Un corps bien équilibré avec une énergie des Reins puissante permet au Cœur de « s'ouvrir », d'émettre de l'Amour, de la Paix, de la Joie. Nous appelons cela le « sourire du Cœur ». Mais si l'énergie des Reins est malmenée par le virus de la peur, le Cœur « s'enflamme » et ce « Feu du Cœur » nous fait plonger dans une sorte de spirale dévastatrice. En effet, il est dit : « Ce que le Cœur émet, il le reçoit ». Or s'il émet l'énergie de la peur en continu, il va s'attirer obligatoirement des situations où cette peur pourra être assouvie, vécue.

Bref, la Peur est l'arme fatale qui favorise l'autodestruction d'un corps (baisse des défenses immunitaires d'un individu), d'un pays (mise en quarantaine, peur de l'autre), d'un monde (pré effondrement économique, mise sous tutelle d'un peuple). Et tout cela pourquoi ? Je ne rappellerai pas ici les statistiques, mais cette grippe est loin d'être le fléau mondial tant redouté. Regardez les statistiques mondiales de la mortalité liée à grippe saisonnière de l'année dernière et vous serez

confondu !. Je reviens de Ouagadougou. Leur problématique est tout autre. Chaque jour 1000 enfants meurent du paludisme, soit 350 000 enfants par an, alors que les traitements naturels sont à portée de main ! 1000 enfants par jour ! Mais revenons à la Peur. Le matérialisme ambiant a érigé la science au cénacle de « nouveau Dieu ». Elle émet ses propres « Fatwas », ses « bulles du pape » infaillibles. Mais ce nouveau Dieu a les pieds d'argile et la perte de confiance s'insinue en chacun d'entre nous. Or, le plus grave dans une société est la perte de confiance. Perte de croyance au Ciel, perte de confiance au « dieu science », intuition d'une grande manipulation. Or, la croyance en quoi que ce soit (de positif, évidemment) est l'élément essentiel pour booster la batterie des Reins et rendre le corps invulnérable. Si vous pensez que la pierre que vous portez peut guérir vos maux, en tant qu'objet de transfert elle va jouer son rôle de catalyseur d'auto-guérison.

Nous pouvons aussi nous poser la question suivante : quel est le flux d'énergie continue qui en arrière-plan alimente cette émotion dévastatrice ? Il s'agit bien évidemment de la peur de la mort. Mais l'analyse de cette problématique dépasserait le cadre de mon propos. Alors, une seule solution : reprenons confiance ! La MTC, avant d'être une médecine curative est une médecine préventive, selon l'adage bien connu : « il vaut mieux prévenir que guérir ». Réapprenez à respirer, à bien dormir, à bien manger, à bien rythmer votre vie, à bien bouger, à bien « penser », à vous remettre à l'écoute de votre âme, de vos intuitions, à méditer. C'est ce que nous enseigne le Nei Jing dans ses méthodes dites « Yang Sheng Fa », « nourrir la vitalité ». (Si ce livre avait été écrit dans les temps modernes, il aurait rajouté comme méthode de prévention : éteindre radio, smartphone et TV !). L'ensemble de ces pratiques ont la capacité de restaurer la confiance en soi, d'augmenter les défenses immunitaires qui vous mettront à l'abri de la pénétration de toute attaque externe, qu'elle soit virale ou médiatique. Et après la pluie vient le beau temps ! Je vais donc vous donner treize pistes pour booster votre batterie des Reins au quotidien. Elles sont faciles à mettre en œuvre et vous permettront de redevenir le capitaine de votre propre vie. Mais un petit bémol : personne ne pourra pratiquer à votre place.

Piste 1 : Le sommeil, un élément essentiel de la recharge de la batterie. Saviez-vous qu'en cent ans de vie, vous dormez en moyenne trente-trois ans ? Si Dame Nature nous impose cette nécessité du sommeil, c'est pour une raison bien précise. C'est le moyen le plus naturel pour recharger notre batterie des Reins. Les règles à appliquer pour avoir un bon sommeil réparateur sont simples, mais encore faut-il les connaître. -La durée moyenne du sommeil se situe entre 6h-8h par nuit, une heure de plus pour les femmes qui sont de nature plus Yin. Dormir en permanence plus de 9h par nuit et moins de 6h est préjudiciable pour la santé. Si vous vous couchez à 10h du soir et levez à 9h du matin, cela fait 11h de sommeil... - Midi est l'apogée du Yang, minuit, l'apogée du Yin. Or c'est aux alentours de minuit que la recharge est optimale, et plus précisément de 22h à 3h du matin. Si vous vous couchez tous les jours après minuit, même si vous avez votre quota d'heures, vous perdez une grande partie de votre potentiel de recharge. - L'organisme ne s'en porte que mieux si vous vous couchez et vous vous levez toujours aux mêmes heures. Je ne parle pas ici des nuits de fêtes... - Pratiquez la respiration consciente, une séance de relaxation ou de méditation couchée sur le dos en s'endormant pour calmer le volcan des pensées. - Aérez sa chambre avant de s'endormir et le matin au lever. Mais ne dormez pas la fenêtre ouverte toute la nuit, surtout en période de vent, de froid ou d'humidité. Ces perversités peuvent profiter de périodes d'agitation, de relâchement, de transpirations nocturnes pour franchir les barrières de défense de l'organisme. Je vous rappelle qu'en MTC, le Vent c'est celui du climat, mais aussi tout ce que véhicule le vent (microbes, bactéries, virus...). - Éviter en s'endormant de visionner des films violents, d'avoir des discussions passionnées, ou des disputes familiales. - La meilleure position pour dormir est couchée sur le côté droit. La plus mauvaise est à plat ventre, car elle est anti physiologique pour votre colonne vertébrale et bloque votre ventilation.

Piste 2 : La respiration de pleine conscience. Mon maître disait : « Si vous ne respirez pas en pleine conscience deux à trois cents fois par jour (sur dix-sept mille respirations inconscientes), toutes

vos autres pratiques pour vous maintenir en forme ne vous serviront quasiment à rien ». En vous reportant au cycle des cinq éléments, le Poumon est la mère des Reins, c'est-à-dire que le surplus d'énergie du Poumon va pouvoir venir alimenter l'énergie des Reins, là où se trouve la batterie de l'organisme. Chaque fois que vous respirez « par le ventre », que vous pratiquez donc la respiration abdominale, chaque fois que vous ventilez en faisant monter et descendre votre diaphragme, vous allez échanger entre 3 et 7000 cc d'air contre 3 à 500 cc en respiration dite « inconsciente ». Tout le surplus d'énergie viendra directement recharger vos défenses immunitaires. Apprenez à respirer le matin en vous levant, le soir en vous couchant. Faites des pauses de 20, 30 secondes, une vingtaine de fois dans la journée, pour inspirer et expirer à fond. Créez-vous des rappels à l'ordre type : « Est-ce que je respire en ce moment ? ». Vous verrez que vous êtes très souvent en apnée. Que vous soyez devant un ordinateur, devant votre télé ou votre smartphone, sans le savoir vous ne respirez plus. Vous l'avez compris : de toutes les pratiques Yang Sheng Fa, la respiration consciente est de loin l'acte de vie le plus important. Elle permet la régénérescence de la vitalité. Respirer booste littéralement votre batterie des Reins pour lui redonner son incroyable pouvoir d'adaptation, d'auto guérison. C'est la respiration qui est à l'origine de la création de vos barrières de défense contre les attaques des perversités, virus y compris. Alors, respirez encore, encore, et encore et n'oubliez pas le vieil adage : « Si tu sais respirer, un grain de riz te suffit pour te nourrir » !

Piste 3 : la relaxation. Dix minutes de relaxation bien menées équivalent à trois heures de sommeil ! Dans nos époques modernes, dans nos modes de vie de citadin où le sommeil est rarement réparateur, c'est une méthode incontournable, obligatoire pour booster nos énergies. Au départ, vous devez être guidé. Pour les personnes isolées, rien de plus facile de trouver des relaxations types sur internet. Et puis très rapidement, vous n'aurez plus besoin d'aucun support pour pratiquer. Le principe est simple. Il suffit de s'allonger à plat dos sur le sol ou un tapis et de relâcher un à un, mentalement, tous vos groupes musculaires en commençant par les muscles du visage pour terminer par les pieds. Très rapidement, vous devez ressentir un état total de détente, perdant la notion du corps dans l'espace. Vous n'êtes alors plus que respiration automatique. Les deux meilleurs moments pour se relaxer : - Après le repas de midi. Cela va vous permettre de digérer beaucoup plus facilement, tout en conservant vos facultés cognitives, votre pouvoir de concentration. Je vous rappelle que l'énergie de la Rate est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire, mais aussi la gare de triage des informations que l'on reçoit. C'est de son équilibre que dépend la concentration. - Mais aussi en soirée, à « l'heure des Reins ». Toutes vos activités diurnes ont puisé sur vos réserves. Si votre batterie est à plat quand vous rentrez chez vous, le corps perd tout contrôle. D'autorégulation, il va vers son auto-destruction. C'est l'heure du redémarrage de toutes vos addictions (alcool, boulimie, chocolat, jeux sur smartphone, TV en boucle...). Dix minutes de relaxation à ce moment-là vous permettent de reprendre en main les commandes de votre vie.

Piste 4 : L'art de méditer. L'excès de pensées, l'excès d'élaborations de plans, les idées qui virevoltent en tous sens vidangent littéralement votre batterie des reins. C'est votre ego qui prend le dessus, avec vos certitudes, la cohorte de vos peurs et de vos angoisses, alimentés en flux continu par une profusion d'informations qui viennent de l'extérieur et qui pour la plupart du temps sont inutiles pour l'avancée sur votre propre câble de vie. Vous vous créez alors une véritable carapace, une armure qui vous empêche d'accéder à votre « Je », votre inconscient le plus profond, à ce qui fait sens à votre vie : votre âme. Cette explosion de l'ego rend caducs tous vos efforts de recharge de vos accus. C'est comme si vous remplissiez de liquides un récipient percé à son fond. Votre batterie devient un vrai « tonneau des Danaïdes ». Une solution : arrêter votre ordinateur central, dissoudre le flux et le reflux permanent de vos pensées, lâcher prise avec votre ego, avec ce Moi qui croit être le roi du monde. Depuis des temps immémoriaux, un outil indispensable nous a été donné : la méditation. Un conseil. Sauf à avoir déjà une bonne souplesse articulaire, préférer la méditation assise sur une chaise. Vous obtiendrez les mêmes résultats. En effet, un des buts de cette pratique est d'oublier complètement la

présence de son corps. Si, au bout de quelques minutes vous avez des douleurs articulaires qui vous rappellent à l'ordre, que vous êtes dans l'inconfort, en persistant, vous ne méditez plus, vous êtes dans l'endurance. Il y a alors beaucoup plus simple, et vous obtiendrez les mêmes résultats. Asseyez-vous sur une chaise, les pieds, les genoux, les hanches à 90°, le dos droit, les yeux regardants dans le vague, les mains posées sur les genoux. À partir de là, le plus dur est de ne rien faire. Vous allez au début suivre votre respiration et non pas la diriger. Et chaque fois qu'une idée parasite passe, ne la rejetez pas, ne vous attardez pas dessus. Revenez tout simplement à votre respiration. Une telle pratique de 5 à 10 minutes par jour est à même de guérir la moitié des hypertendus. Vous êtes alors sur la voie de la zénitude et vos pratiques quotidiennes vont voir leurs effets démultipliés.

Piste 6 : On mange trop ! Une digestion dans certains cas peut épuiser de moitié le potentiel de notre batterie des Reins. En effet, une fois la dernière bouchée déglutie, le processus de la digestion peut commencer. On parle de Foyer moyen, en MTC, pour dire qu'une digestion commence quand le bol alimentaire est porté à 38°. Or, si vous n'avez pas chauffé (sous-entendu prédigéré) vos aliments dans la bouche par une mastication prolongée, si vos aliments sont de nature trop froide (crudités en excès) cette digestion risque de se prolonger et d'épuiser encore plus vos réserves énergétiques. Ce n'est pas tout. En Occident, nous sommes trop riches et mangeons 30% de plus que nécessaire. En prenant du recul, de la bouche à l'anus, se trouve en dérivation toute une série d'organes, de machines à digérer. Or, comme toute machine, quand elles sont mises en surrégime en permanence, elles finissent par s'user prématurément. C'est un vieillissement précoce qui s'en suit avec sa cohorte de pathologies digestives. Il y a une solution simple pour éviter tous ces désagréments, c'est d'opter pour cette règle que nous retrouvons dans toutes les diététiques traditionnelles : le concept de l'assiette unique. En dehors des repas de fête, dans un repas quotidien on élimine les entrées et les « sorties ». L'assiette unique, où sont disposés tous les mets qui composent votre repas devra contenir 50% de futurs sucres lents (céréales, tubercules, légumineuses), 30% de légumes avec leurs fibres et 20% de protéines animales ou végétales. En mangeant 30% de moins, vous allez non seulement réguler votre poids, mais surtout vous allez vous sentir de plus en plus en forme.

Piste 7 : les pouvoirs de la mastication. Vous pouvez avoir la meilleure diététique qui soit, appliquer toutes les règles préconisées par la MTC, mais si vous ne mâchez pas, vous en perdrez tous les bénéfices. Mâcher consiste à faire travailler ses muscles masticatoires 20 à 30 fois, assez rapidement afin de transformer en bouillie tout votre bol alimentaire. Il est dit en diététique chinoise que nous devrions même « mâcher » nos soupes ! Mâcher permet entre autres de : - *Prédigérer le bol alimentaire*. Autant de gain de temps dans la future digestion, mais aussi d'énergie dilapidée inutilement. - *De sécréter la salive*. Ce liquide physiologique possède une « intelligence » spécifique capable de reconnaître la nature de chaque aliment présent dans la bouche et de donner les ordres adéquats pour que soit sécréter en juste quantité les sucs gastriques, pancréatiques, biliaires et autres. - *De détecter les déchets*, les particules indésirables présentes dans le bol alimentaire afin qu'ils ne viennent pas blesser le tube digestif, les villosités intestinales. - *D'atteindre plus vite l'état de satiété*. En mastiquant longuement, vous arrêtez d'enfourner les bouchées les unes après les autres et vous êtes beaucoup plus vite rassasié. - *De reconstituer les liquides organiques*. La salive vient de la lymphe et du sang. Son hypersécrétion oblige l'organisme à reconstituer ses différents compartiments liquidiens, mais surtout à rétablir la libre circulation de tous ces liquides.

Piste 8 : L'art d'hydrater son corps sans fatiguer ses reins. C'est une règle immuable que nous retrouvons là aussi dans toutes les diététiques traditionnelles et même celle du désert, là où vivent les Touaregs. Elle se résume en ceci : « Un individu normalement constitué ne devrait pas boire plus d'un litre de liquides, toutes boissons confondues, à condition de boire en petites quantités fractionnées tout au long de la journée (ne pas se faire piéger le matin par deux « mugs » qui représentent déjà un demi-litre), et en évitant de boire pendant les repas ». On peut être épicurien et suivre les préceptes de

la MTC : pourquoi pas un verre de vin rouge pris en petites lampées, en pleine conscience pendant le repas. Cela aidera à digérer votre bol alimentaire. Il convient donc de proscrire la grande bouteille d'eau à table. N'oubliez pas : vous êtes en train de mâcher et vos aliments se mélangent à presque un demi-litre de salive ! Un grand conseil : ne changez pas vos habitudes du jour au lendemain. Un à deux mois seront nécessaires pour mettre en place un nouvel équilibre hydrique. Quand devons-nous boire ? Entre les repas. Sauf qu'une digestion est en train de se faire ou de se terminer. Une digestion je vous le rappelle se fait à 38°. C'est pour cette raison que toutes les traditions préconisent de boire tiède ou chaude pour ne pas ralentir cette digestion. De l'eau chaude, ce n'est pas terrible ! Vous apprendrez plus tard que la meilleure boisson hydratante qui est devenue progressivement universelle (avant la venue de la fameuse boisson noire pétillante) se trouve être le thé. Il y a les thés qui poussent en Inde, au Darjeeling, au Ceylan, ceux qui foncent tout de suite quand on l'infuse. Et les thés chinois (camélia Sinensis), qu'ils soient verts, oolong, demi-fermentés ou fermentés. C'est la même feuille qui a subi différentes préparations. Seule la seconde catégorie est adaptée à nos climats tempérés. Les thés chinois ont comme particularité de rester toujours translucides après infusion.

Piste 9 : La régularité. Cela devrait devenir le maître mot dans vos pratiques quotidiennes. À l'instar du rythme des saisons, du rythme du jour et de la nuit, votre corps est soumis à ses propres rythmes circulatoires. Il possède ses propres marées énergétiques. Casser ses rythmes oblige notre organisme à se réadapter en permanence, à puiser outre mesure sur ses réserves. Casser en permanence ses rythmes biologiques est une grande cause de vieillissement précoce. En effet, quand la batterie est à plat, le corps puise sur son « huile ancestrale », cette énergie qui ne peut être reconstituée, cette force vitale qui devrait nous faire vivre centenaire et mourir en bonne santé. Apprenons donc à rythmer notre vie, à nous créer des « protocoles » d'acte de vie quotidiens. Il est fondamental de se lever et de coucher aux mêmes heures, de manger à heure fixe. Mais aussi de pratiquer vos exercices internes le matin au lever, le plus régulièrement possible. Séquencez votre journée par une ou deux séances de relaxation, une méditation de dix minutes, de multiarrêt de quelques dizaines de secondes pour respirer en pleine conscience. Quand vous faites de l'aviron à plusieurs, il suffit qu'une personne rame à contre rythme pour que l'avancée du bateau s'en ressente. Mais sur cette terre, nous n'existons qu'au travers de la dualité Yin-Yang. La régularité ne déroge pas à cette règle. Elle sous-entend des « moments d'irrégularité ». Ne les oubliez pas est faites de temps en temps la fête !

Piste 10 : Réapprenez à gérer vos émotions. N'oubliez pas. Dans tous vos maux et bien sûr à condition que vous ayez accès à la connaissance (la longévité appartenait aux lettrés dans les temps anciens), vous en êtes les causes et non pas les effets. Ainsi, si vous êtes allergiques, ce n'est pas à cause du pollen, mais bien à cause de vos mauvaises habitudes alimentaires et surtout émotionnelles qui « bloquent » l'énergie de votre Foie. Ainsi une stagnation de sang et d'énergie dans le logiciel Foie, liée à des colères intériorisées va générer de la « chaleur » capable de « monter » le long du méridien de la VB qui se répand dans les sinus. C'est la grande cause des allergies ! On enlève la cause première (l'antidote de la colère se trouve être le pardon) et l'allergie disparaît. En occident, on enlève le pollen ! Ne vous laissez pas dominer par les médias. Donnez-vous un quart d'heure par jour pour avoir une synthèse des informations et éloignez-vous ensuite de ces objets « vampirisateurs de pensées ». Optez pour la vision des Burkinabés qui disent mille fois par jour : « *Y'a pas de problème* », véritable mantra capable de reprogrammer votre subconscient le plus profond. Se mettre à l'écoute des « dix mille » informations négatives quotidiennes vous attirera obligatoirement vers le bas et vous fera plonger dans le mal être, du côté noir de la force. N'oubliez pas cet axiome de base à la base des enseignements taoïstes d'où découle la MTC: « *Ce que vous émettez, vous recevez !* ». Les méthodes psychothérapeutiques de la MTC vont vous apprendre des phrases clés comme : « Diminuer l'importance », « sortir de la scène de théâtre », « attendre que l'orage passe », « le travail du pardon, l'antidote de la colère ». Mais aussi à « dissoudre la peur de la mort », à « atteindre la pleine

conscience » pour s'arrêter à la première image d'un scénario de peur, à « ne pas se perdre dans les méandres du jugement négatif », « à développer le sourire intérieur ». Bref, à adopter une nouvelle philosophie de vie.

Piste 11 : Se réapproprier son corps. Le but du jeu : « Conserver la souplesse des articulations pour que toutes les 'circulations' se libèrent dans votre organisme ». Vous n'êtes pas sans savoir que votre organisme est parcouru par un maillage énergétique qui met en relation l'externe, la surface de la peau avec tous les organes internes. Il y a douze méridiens principaux qui sont en relation avec les douze organes du corps. Si un genou commence à s'enraidir et devenir douloureux, c'est que tout le logiciel Foie/VB va finir par se déséquilibrer. En effet, le genou est dit dans les textes anciens comme étant le « Foyer du Foie ». C'est au niveau de cette articulation que nous trouvons un maximum de tendons. Or l'énergie du Foie gouverne tous les tendons de l'organisme ! À l'inverse, si un blocage se produit au niveau du Foie, sous l'effet par exemple de blocages émotionnels, vous risquez petit à petit d'avoir des genoux qui deviennent inflammatoires sans qu'on puisse y incriminer une cause externe. Créez-vous vos propres séances de gymnastique, vos propres protocoles de conservation de la souplesse de toutes vos articulations. Mais la MTC vous propose d'aller plus loin et a mis en place des séries de mouvements que nous pourrions appeler du « 3 en 1 ». Ce sont les fameux Qi Gong.

Quand vous avez choisi une série traditionnelle, à savoir une série qui fasse travailler toutes les articulations, qui agit sur tous les organes internes et sur tous les méridiens, vous devrez la pratiquer au quotidien. Une série classique prendra seulement 15-20 minutes de votre temps et sa pratique devra se faire plutôt le matin. Un seul mouvement, une seule série pour trois actions : - La conservation de la souplesse de toutes vos articulations. - Vous allez respirer en pleine conscience plus d'une centaine de fois en concentrant votre attention sur le Dan Tian, point de recharge de la batterie des Reins situé sous le nombril. - Une fois le mouvement « oublié », (quand vous savez conduire, vous ne savez plus que vous changez les vitesses, tournez le volant ou appuyez sur les pédales !), vous faites un exercice de méditation en mouvement. Il existe un autre moyen de mouvoir son corps. C'est la marche. La marche est considérée en MTC comme le plus grand antidépresseur qui soit. Certains points auto massés par le mouvement du pied comme le 1Rn sous la voûte plantaire, le 42^E dans le pli de flexion du pied permettent directement de booster la batterie des reins et d'activer la digestion du bol alimentaire. Je ferai bientôt tout un dossier sur cet acte fondamental de vie, mais marcher, marcher encore et encore.

Piste12 : Les automassages, la panacée. Vous l'avez compris : L'organisme déteste les stagnations. Comme dit l'autre : « Circulez, il n'y a plus rien à voir ! ». N'hésitez pas à frotter vos deux mains devant le cœur et massez très fortement et au quotidien toute la région lombaire, lieu de résidence de la batterie des Reins. Pratiquez des décollements de la peau du bas du dos. Avec vos poings, tapotez fréquemment toute cette zone. Massez aussi quotidiennement toute votre région cervicale, là où passent entre autres les méridiens du Foie et de la VB, là où toutes vos colères internes, vos peurs stress et angoisses s'accumulent, stagnent et génèrent douleurs et inflammations. Massez aussi votre visage miroir de votre état émotionnel interne, décollez votre cuir chevelu. Le soir avant de vous coucher, « prenez votre pied » en y pratiquant un massage d'une dizaine de minutes. Si vous connaissez quelques points (faciles à trouver sur la toile) comme les 3F, le 3Rn, les 60V, les 42 E, le 1Rn..., n'hésitez pas à les travailler. Ils vont permettre de réharmoniser l'énergie de vos organes internes, surtout le Foie, la Rate et les Reins. Une autre astuce : prenez une serviette chaude, sèche, enroulée serrée et servez-vous-en pour masser tout votre corps. Cela remplacera avantageusement les lanières de massage qu'on trouve dans le commerce.



Piste 13 : La moxibustion. Si vous avez la possibilité de vous procurer des « cigares d'armoise », vous pouvez chauffer des points susceptibles de booster vos défenses immunitaires. L'utilisation de ce type de thérapie est très aisée et vous trouverez de nombreuses vidéos sur internet. Trois points fondamentaux capables de doper vos énergies défensives : Les 36 E. Zu San Li ; le 6RM. Qi Hai ; les 23V. Shen Shu



Conclusion

À part la moxibustion que je considère être comme secondaire dans les méthodes dites Yang Sheng Fa, « Nourrir la vitalité », toutes les pratiques que nous avons vues sont simples, voire trop simples à mettre en œuvre. Bien respirer, bien se reposer, bien dormir, bien manger, bien bouger, bien penser sont des méthodes à la portée de tous. Mais l'intellectualisation est une chose et la pratique une autre. Vous risquez de vous dire : « Je sais, mais je n'ai pas le temps ! ». Savez-vous que dans une journée de 24h, il y a les trois huit : 8 heures pour dormir, 8h pour travailler (heureux pour qui le travail n'est pas un pensum, mais un amusement) et 8h pour vous occuper de vous et des autres. Ne dites donc jamais : je n'ai pas le temps. Je vous souhaite donc de pratiquer encore et encore.

Et en 40 ans de pratiques et d'expérience, je peux vous assurer que toutes ces règles d'hygiène de vie vous permettront de conserver jeunesse mentale et bonne santé. Pour éradiquer vos peurs et mettre en perspective ce que nous vivons à l'heure actuelle. CHIFFRE DE L'OMS - Chaque année la grippe touche 2 à 6 millions de français, faisant 10000 morts en moyenne. - Au niveau mondial, selon les années entre 290 000 et 650000 décès. - 2,6 millions de personnes meurent d'infection respiratoires microbiennes.

Texte de JEAN PELISSIER

[En demandant l'avis de nos confrères](#)
[voici l'interprétation proposée par Jean MOTTE](#)

L'ENERGIE WEI DE DEFENSE

Pour la petite histoire, je me souviens de mon Senseï en Aïkido, au Japon, maître Yamagushi, qui me disait :

« à quoi cela sert-il de faire des arts martiaux si le moindre petit virus peut nous terrasser ? ».
Je ne l'ai jamais oublié.

La sagesse ancienne prône avec force et conviction, qu'il vaut mieux apprendre à creuser un puits avant d'avoir soif. Nous acupuncteurs traditionnels nous devons nous pencher sur cette **prévention** édictée et préconisée dans tous les textes traditionnels.

Etre malade c'est avoir une déficience de son énergie vibratoire.

C'est une énergie dynamique, non mesurable qui oscille à une fréquence particulière et permet ainsi à toutes les cellules du corps humain de vibrer "**à l'unisson**". Cette vibration peut être altérée par de multiples phénomènes extérieurs que je ne développerai pas ici, et aussi **par les émotions**.

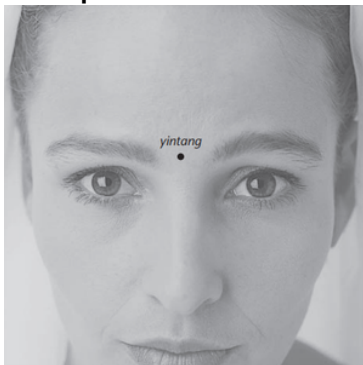
La peur que les médias entretiennent avec presque une sorte de jubilation sadique est la pire des émotions négatives. Cette énergie WEI (énergie de défense) est donc tributaire des émotions et de notre rythme biologique exclusivement lié à la lumière du soleil. La glande pinéale (l'épiphyse) est la plus importante dans la reconnaissance du jour et de la nuit et des rythmes saisonniers en produisant une hormone, la mélatonine. Il est donc utile de pouvoir travailler dessus en acupuncture, mais aussi de transformer l'horreur médiatique en information juste et de retrouver la joie au cœur essentielle à notre survie. Nous sommes devant trois plans à travailler et à vitaliser afin de ne pas tomber dans la boucle infernale de la maladie pandémique.

Pour cela nous devons /

- **cultiver la joie,**
- **le plaisir de l'instant,**
- **et balayer toute peur qui affaiblit notre défense intérieure.**

Donc les trois plans sont les suivants :

1/- La pinéale :

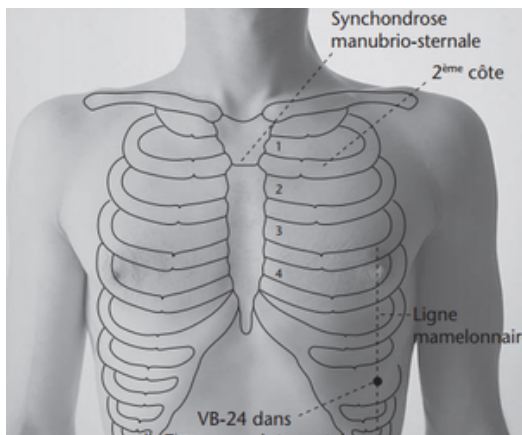


Il est aisé de la travailler car elle est activée par le point hors méridien « Yin Trang » (« Yintang ») qui se trouve entre les deux sourcils.

Il peut être massé tranquillement ou encore tapoté au rythme d'une frappe douce toutes les 3 secondes. Cette façon de faire à deux actions extraordinaires :

- a) stimuler donc la pinéale.
- b) pomper le 3^{ème} ventricule qui est une cavité dans le cerveau qui contient le LCR (liquide céphalo-rachidien) permettant la détoxification des neurones. On peut aussi piquer le point à l'aiguille mais là, il faut

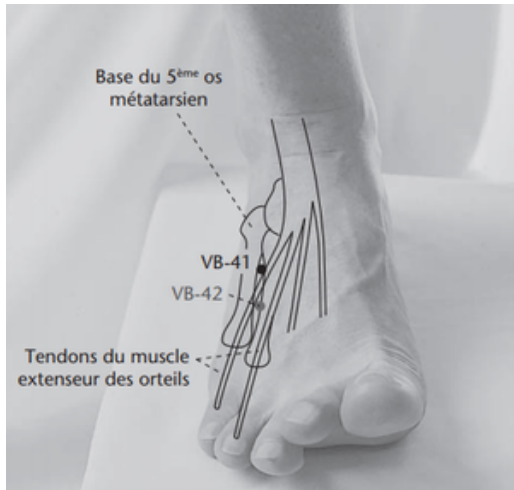
connaître les lois de tonification et de dispersion au risque sinon de ne pas stimuler la glande dans la bonne direction.



2/- Le renforcement du feu biliaire qui permet de détoxifier l'organisme.

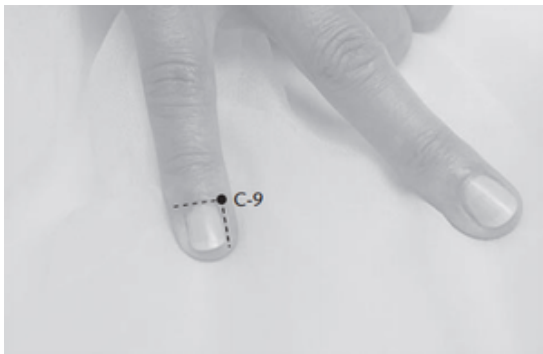
Là encore nous agissons sur la lumière par la reconnaissance du jour et de la nuit au travers du point 24 VB (soleil, lune)

(« Riyue » GB-24 : au-dessous du 14F, dans le 7^{ème} espace intercostal, sur la ligne mamelonnaire)



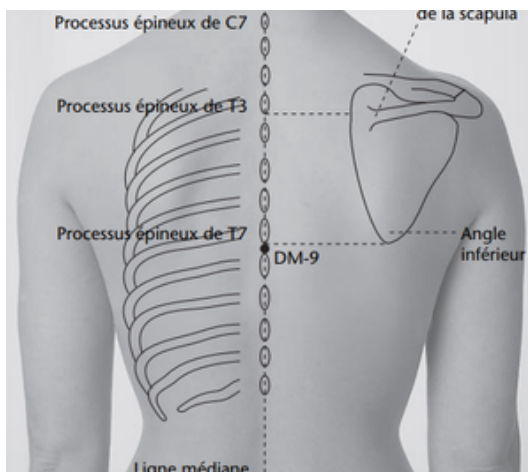
et de son point saisonnier le point BOIS de la VB soit le 41 VB (« Zulinqi » GB-41: En avant du point de réunion des 4ème et 5ème métatarsiens).

Nous renforcerons le Feu du coeur



afin de mettre de la joie par son point saisonnier c'est-à-dire le 9C (« Shaochong » HT-9:).

Enfin travailler sur la circulation de Wei



qui se localise à différentes hauteurs dans la colonne vertébrale. Le 3 avril, elle sera sous D7 (vertèbre dorsale 7)
 c'est-à-dire le 9TM (« Zhiyang » GV-9- Alias base du poumon)
 qui est donné pour les agitations anxieuses!!!!
 Ici il faudra moxer en tonification
 (voir Armoise et moxibustion, vous trouverez beaucoup d'informations sur le net).

Complément :

Aujourd'hui 4 avril 2020 Wei est localisée sous D9 (vertèbre dorsale 9) donc au 8DM (« Jinsuo » GV-8) également donné pour agitation anxieuse) et ainsi de suite .

Grâce à ce travail simple vous renforcez votre défense et retrouvez votre vibration qui permet à toutes vos cellules de trouver l'harmonie et donc l'unisson. Il ne restera plus qu'à chanter et rire du

bonheur de voir la nature reprendre ses droits. Et que cela soit marqué au fronton de notre esprit: « rappelle-toi humain que tu es mon invité et non mon maître » signé la Terre. (phrase tirée des écrits d'un ami).

Les images de localisation des différents points proviennent de : *L'Atlas d'acupuncture, Claudia Focks*
Le calcul concernant la localisation de Wei au 03/04/2020 a été effectué à partir de : *Circulation de Wei d'après la tradition: page 174 du Vade-Mecum d'acupuncture traditionnelle, Jean Motte.*

https://www.jeanmotte.com/post/l-%C3%A9nergie-wei-de-d%C3%A9fense?utm_campaign=e8972687-a93a-43f6-9b3b-1d9ad34a9dff&utm_source=so&utm_medium=mail&cid=a77af136-9753-4ba7-abb7-89de133f9914

Voir d'autres articles traitant de cette circulation: [OE, Wei, défense : ICI Parlons points d'acupuncture](#)

OE, WEI, DÉFENSE, PROTECTION...

Il existe une circulation de Wei très particulière dont peu de personnes en connaissent l'utilisation voire le fait qu'elle existe. Elle est décrite dans le Lin Tchou, Huai Nan Tse, Ta Cheng. Il s'agit de la descente de la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre à partir du 16 DM (« Fengfu »-palais du Vent-GV16) et pendant 22 jours puis 9 jours dans le ventre selon une circulation particulière puis elle réapparaît au 16 DM.

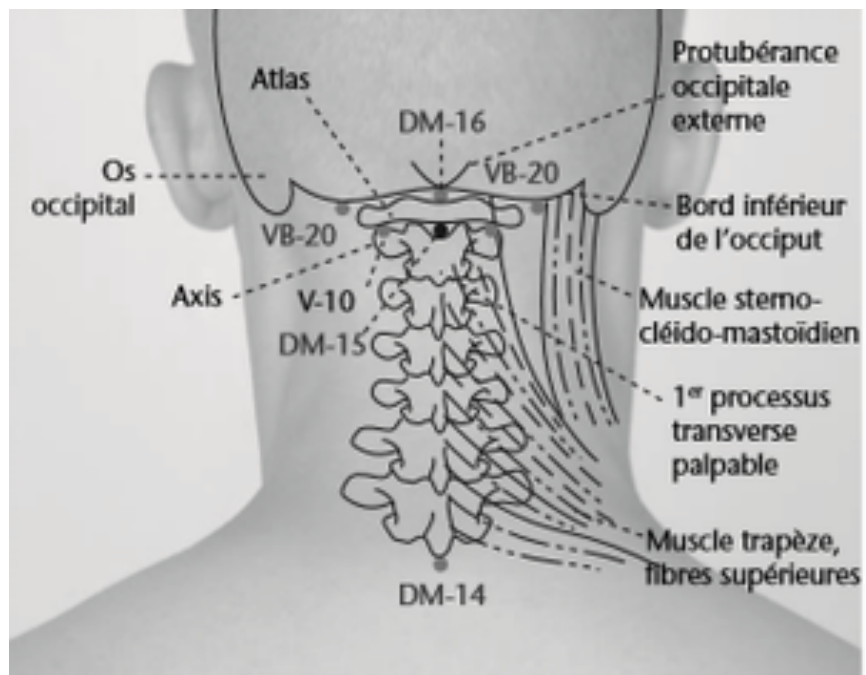
Bref, je ne suis pas là pour expliquer cette circulation qui est essentielle dans les traitements de déficience de l'énergie de défense. Et pour vous l'expliquer je vais prendre la vertèbre d'aujourd'hui où se concentre Wei.

Il s'agit de C6 (vertèbre cervicale C6). Ainsi nous pouvons réfléchir à trois niveaux :

- 1)- Un problème de raideur du cou avec blocage en rotation. Les patients arrivent avec cette modalité de douleur.
- 2)- C6 est une sorte de réservoir où se concentre Wei. Elle est subtile rapide et fluide mais il ne faut pas qu'elle se fige et donc il est important de garder cette zone au chaud et faire du moxa dessus sera une sorte de stimulation de toute la défense des globules blancs surtout si on ajoute le 13 GI (« Wuli »- LI-13) !!.
- 3)- Enfin C6 est un point hormonal extraordinaire étudié par Soulié de Morand qui travaille sur la thyroïde.

Imaginez que ce jour vous ayez un patient avec ce problème et que vous fassiez alors :

- C6 moxé +



- 9 E (« Renying » ST-9),
- 10E (« Shuitu » ST-10) et
- 14 F (« Qimen » LV-14).

Un super système pour venir à bout de certains problèmes bien évidemment couplé avec tout le diagnostic qui nous est cher et en fuyant tout protocole qui est au mieux une palliation au pire une suppression.

PS: vous avez oublié cette méthode de calcul, retrouvez la page 175 du VAT : Vade-Mécum d'Acupuncture traditionnelle, Edition Guy Trédaniel .

Pour le commander, je vous propose ce lien : [commander mon VAT](#)

[Consulter un autre article concernant l'énergie Wei de défense: en cliquant ici](#)

Extrait atlas d'acupuncture Claudia Focks <https://centre-imhotep.myshopify.com/collections/all>

Sources : <https://www.jeanmotte.com/post/oe-wei-d%C3%A9fense-protection>

Texte de JEAN MOTTE

En demandant l'avis de nos confrères

voici l'interprétation proposée par xxx votre texte à vous

Nous vous laissons l'initiative de participer à cette chaîne d'articles en donnant votre interprétation librement au sein de notre confrérie d'intervenants à TONG REN INSTITUT.

Soit en écrivant en dessous de cette ligne et en adressant à tous de la liste ; soit en m'adressant votre copie que j'ajouterai et adresserai à chacun, à fur et à mesure de vos travaux.

MESSAGE REÇU DE MEDECINS DU CHU PONTCHAILLOU A RENNES :

[Qui complète les textes précédents](#)

Un message de la part de **Muriel Alvarez** qui est professeur d'infectiologie au CHU.

Les 4 cas graves actuellement sont tous des jeunes sans pathologie sous jacente. Ils ont tous consommé des anti inflammatoires au début de la contamination , donc par prudence ne prenez **pas d'anti inflammatoires** en cas de symptômes débutants car cela pourrait faire évoluer la maladie vers une forme grave : Advil, nurofen, ketoprofene, profénid, Voltarene , etc ...

Information d'un chercheur collaborant avec le groupe de travail qui lutte contre l'épidémie de coronavirus.

Nous transmettons ici à tous des **informations claires, simples et accessibles**, qui décrivent exactement ce qu'est le virus Covid-19 (Coronavirus), comment il se transmet d'une personne à l'autre et comment il peut être neutralisé dans la vie de tous les jours.

L'infection par le virus ne provoque pas un rhume avec écoulement nasal ou une toux grasse, mais une **toux sèche**, c'est la chose la plus facile à reconnaître.

Le virus ne résiste pas à la chaleur et meurt s'il est exposé à des températures de 26-27 degrés : il faut donc souvent consommer des boissons chaudes comme du thé, de la tisane ou de la soupe pendant la journée, ou simplement **de l'eau chaude** : les liquides chauds neutralisent le virus, donc évitez de boire de l'eau glacée. Et pour ceux qui peuvent le faire, exposez-vous **au soleil** !

1. La taille du virus est assez grande (diamètre d'environ 400-500 nanomètres), donc n'importe quel type de masque peut l'arrêter : dans la vie normale, les masques spéciaux ne sont pas nécessaires, des masques simples suffisent. En revanche, la situation est différente pour les médecins et

les professionnels de santé qui sont exposés à de fortes charges virales et doivent utiliser des équipements spéciaux.

2. Lorsque le virus se trouve sur des surfaces métalliques, il survit pendant environ 12 heures. Ainsi, lorsque vous touchez des surfaces métalliques telles que des poignées de portes, des appareils électroménagers, des barres de tramways, etc., lavez-vous bien les mains et désinfectez-les soigneusement.

3. Le virus peut vivre niché dans les vêtements et les tissus pendant environ 6/12 heures : les détergents normaux peuvent le tuer. Pour les vêtements qui ne peuvent pas être lavés tous les jours, vous pouvez les exposer au soleil de façon prolongée, le Covid 19 ne résistera pas.

Comment le Covid 19 se manifeste :

1. Le virus s'installe d'abord dans la gorge, provoquant une inflammation et une sensation de gorge sèche : ce symptôme peut durer 3/4 jours.

2. le virus voyage ensuite à travers l'humidité présente dans les voies respiratoires, descend dans la trachée, puis s'installe dans les poumons, provoquant une pneumonie. Cette étape dure environ 5/6 jours.

3. La pneumonie se produit par une forte fièvre et des difficultés à respirer, mais elle n'est pas accompagnée des frissonnements classiques. Si vous avez la sensation de vous étouffer, contactez immédiatement votre médecin.

Comment pouvez-vous l'éviter ?

1. La transmission du virus se fait surtout par contact direct, en touchant des tissus ou des matériaux sur lesquels le virus est présent : il est essentiel de se laver les mains fréquemment.

Le virus ne survit sur vos mains que pendant une dizaine de minutes, mais en dix minutes, beaucoup de choses peuvent arriver : se frotter les yeux ou se gratter le nez par exemple, et ainsi laissez le virus entrer dans votre gorge... Alors, pour votre propre bien et pour celui des autres, lavez-vous les mains très souvent et désinfectez-les !

2. Vous pouvez vous gargariser avec une solution désinfectante qui élimine ou minimise la quantité de virus qui pourrait entrer dans votre gorge, ainsi vous l'éliminez avant qu'il ne descende dans la trachée puis dans les poumons.

3. désinfecter le clavier des ordinateurs et des téléphones portables. De plus, le Covid19 peut ne pas présenter de signes d'infection pendant de nombreux jours, pendant lesquels on ne peut pas savoir si une personne est infectée ou pas. Mais lorsque vous avez de la fièvre et/ou que vous toussiez, vos poumons sont généralement déjà pris à 50 %. Les experts suggèrent donc de faire une simple vérification que l'on peut faire soi-même tous les matins : Prenez une grande respiration et retenez votre souffle pendant plus de 10 secondes. Si vous y parvenez sans tousser, sans sentiment d'oppression, etc., cela montre qu'il n'y a pas de fibrose dans les poumons, ce qui indique essentiellement l'absence d'infection. Dans des moments aussi critiques, faites cette vérification chaque matin dans un environnement d'air propre.

Ce sont là des informations et des conseils simples de médecins qui traitent les cas de COVID-19.

Autre conseil simple, on doit s'assurer de garder la gorge humide, au moins la moins sèche possible.

Buvez quelques **gorgées d'eau** au moins toutes les 15 à 20 minutes. POURQUOI ? Même si le virus pénètre dans votre bouche... l'eau ou d'autres liquides l'emporteront par l'œsophage et dans l'estomac.

Une fois dans l'estomac, l'acide gastrique va tuer le virus. Si vous ne buvez pas assez d'eau régulièrement, le virus pourra ainsi pénétrer plus facilement dans vos poumons.

Partagez cette information avec votre famille, vos amis et vos connaissances, la solidarité et le sens civique comptent.

Texte de **Muriel Alvarez** professeur d'inféctiologie

Nous vous laissons l'initiative de participer,
au sein de notre confrérie d'intervenants à TONG REN INSTITUT.

En transmettant des textes considérés comme intéressants à connaître

Soit en les adressant à tous de la liste

Soit en m'adressant copie que j'ajouterai et adresserai à chacun, à fur et à mesure de vos travaux.

Exemple :

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/grippe/documents/article/surveillance-de-la-grippe-en-france-saison-2018-2019>

La CHINE partage des traitements de MTC contre le COVID-19 avec des pays étrangers

Le Quotidien du Peuple en ligne (24.03.2020 15h51)

http://french.peopledaily.com.cn/Chine/n3/2020/0324/c31354-9671940.html?fbclid=IwAR3d5JbDKvwhBIU7yoTDAGB_7WLTfEXJhGIAI_DY2gBXEH_F6beqV7JZ5qc#0-fbook-1-84424-b182d7286068ff4101843e17368e4b10

Selon un haut responsable de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) qui s'est exprimé le 23 mars 2020, une observation clinique a montré que **la MTC est efficace** dans le traitement du COVID-19, et la Chine est prête à partager cette expérience unique avec le reste du monde.

Un total de 74 187 patients confirmés, représentant 91,5% du nombre total d'infections sur la partie continentale de la Chine, ont reçu de la MTC dans le cadre de leur traitement, et plus de 90% d'entre eux ont montré une amélioration, a indiqué Yu Yanhong, secrétaire du Parti et plus haut responsable de l'administration nationale de la médecine traditionnelle chinoise.

La MTC a efficacement soulagé les symptômes, empêché une aggravation, réduit le taux de mortalité, augmenté le taux de guérison et stimulé la récupération des patients, a déclaré M. Yu lors d'une conférence de presse organisée par le bureau d'information du Conseil des Affaires d'État - le gouvernement chinois - à Wuhan, capitale de la province du Hubei (centre de la Chine).

La MTC est efficace pour soulager les symptômes et éviter que les cas bénins ne dégèrent en un état critique, a souligné lors de la conférence de presse Zhang Boli, membre de l'Académie chinoise d'ingénierie, notant que parmi plus de 10 000 patients des hôpitaux de fortune de Wuhan qui ont suivi un traitement par MTC, seulement 2 à 5% d'entre eux ont vu leur état de santé se détériorer au stade sévère.

La Chine a envoyé des produits de MTC, des aiguilles d'acupuncture et des instruments de médecine chinoise à d'autres pays dans le besoin pour les aider dans leur bataille contre le coronavirus.

Des médecins professionnels de la MTC ont également fourni un soutien technique et partagé leur expérience dans l'application de celle-ci dans le traitement des patients atteints de coronavirus lors de vidéoconférences, tandis que d'autres ont été envoyés en Italie, au Cambodge et dans d'autres pays pour soutenir les efforts de lutte contre l'épidémie. Par ailleurs, plus de 100 000 boîtes de MTC ont été envoyés en Italie, et d'autres pourraient y être encore expédiées dans un avenir proche.

Lors de la conférence de presse, six prescriptions chinoises typiques ont été recommandées, dont les capsules Lianhua Qingwen, souvent utilisées pour la grippe, et l'injection de Xuebijing, qui est utilisée contre la pneumonie.

(Rédacteurs :孙晨晨, Yishuang Liu)

UN TEXTE TROUVE SUR UN SITE CHINOIS.

<http://french.peopledaily.com.cn/VieSociale/n3/2020/0324/c31360-9671763.html>

LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE (MTC) A JOUE UN ROLE ESSENTIEL

Dans la prévention, le traitement et la récupération du COVID-19.

Les chiffres officiels ont montré qu'à la date du 15 mars, 91,6% des patients de la province du Hubei (centre de la Chine), l'épicentre de l'épidémie, et 92,4% des patients du pays avaient été traités par la MTC.

D'après l'administration d'État de la médecine traditionnelle chinoise, « trois formules et trois médicaments » se sont révélées efficaces pour lutter contre le virus.

Découvrons-les ensemble :

1. Granulés de Jinhua Qinggan (金花清感颗粒)

Les granulés de Jinhua Qinggan ont été développés pendant la pandémie de grippe H1N1 de 2009. Ils se composent de 12 composants à base de plantes, dont le chèvrefeuille, la menthe et la réglisse, et peuvent éliminer la chaleur et détoxifier les poumons. Ils ont un effet curatif dans le traitement des patients légers et modérés et peuvent également améliorer le taux de récupération des lymphocytes et des globules blancs, ainsi que réduire le taux de patients dont l'état s'aggrave. Début février, 102 patients bénins de Wuhan ont pris des granulés de Jinhua Qinggan dans leur traitement. Seulement 11,8% ont vu leur état empirer et il n'a fallu qu'un jour et demi aux patients pour voir leur fièvre baisser. Une expérience comparative a montré que les patients qui avaient pris des granulés de Jinhua Qinggan étaient négatifs au coronavirus deux jours et demi plus tôt qu'un groupe qui n'en avait pas pris. Le groupe traité avec les granulés a également mis huit jours pour montrer une amélioration, tandis que l'autre groupe a mis 10,3 jours.

2. Capsules / granulés de Lianhua Qingwen (莲花清瘟胶囊/颗粒)

Les capsules de Lianhua Qingwen sont un médicament traditionnel chinois très courant utilisé pour le traitement du **rhume** et de la **grippe**. Composées de 13 composants à base de plantes, elles ont montré des effets curatifs sur les patients légers et communs, en particulier pour soulager la fièvre, la toux et la fatigue. Elles peuvent réduire l'apparition d'une détérioration et aider les patients à obtenir un résultat négatif.

3. Injection de Xuebijing (血必净注射液)

Cette injection a été développée et commercialisée lors de l'épidémie de syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) en 2003. Elle se compose de cinq extraits de plantes, et sa fonction principale est de détoxifier et d'éliminer la stase sanguine. Elle est généralement utilisée pour traiter la septicémie. Elle est efficace pour faire disparaître le syndrome de réponse inflammatoire systémique induit par l'infection dans le traitement des patients sévères et gravement malades, ainsi que pour réparer la fonction organique altérée. Les premières études cliniques ont montré que cette injection, combinée à la médecine occidentale, peut augmenter le taux de sortie de l'hôpital et réduire le taux de détérioration de l'état de santé. La recherche fondamentale a également révélé qu'il a un certain effet antiviral in vitro qui peut inhiber de manière significative les facteurs inflammatoires induits par le nouveau coronavirus. Le nouveau coronavirus a également tendance à provoquer une **coagulation excessive** dans le corps qui entraîne une embolie organique et endommage les tissus, et l'injection de Xuebijing peut aider à prévenir une coagulation excessive et la formation de thromboses. Une expérience comparative de 710 cas menée conjointement par plus de 30 hôpitaux a montré que l'injection, combinée à un traitement régulier, peut réduire le taux de mortalité des patients sévères de 8,8% et raccourcir l'hospitalisation en unité de soins intensifs de 4 jours. Un autre projet a vu l'injection de Xuebijing appliquée cliniquement à des patients sévères et critiques à partir de fin janvier, avec 156 patients dans 32 hôpitaux traités. Ils ont tous vu une amélioration. Les recherches sur l'innocuité clinique du Xuebijing ont également montré que le taux d'effets indésirables était d'environ 0,3%, un chiffre très sûr, et que ce médicament ne réagit pas négativement avec d'autres antibiotiques ou traitements.

4. Décoction nettoyante et détoxifiante des poumons (清肺排毒汤)

La décoction nettoyante et détoxifiante pulmonaire est dérivée de plusieurs recettes classiques dans un ouvrage de médecine traditionnelle chinoise connu en anglais sous le nom de « Traité sur les maladies causées par le froid » (Shang Han Za Bing Lun, 伤寒杂病论), qui a été écrit par Zhang Zhongjing quelque temps avant 220 après JC. Il comprend 21 composants à base de plantes et est principalement efficace pour améliorer les symptômes de la fièvre, de la toux et de la fatigue ainsi que l'état pulmonaire, comme le montrent les tomodensitogrammes, chez les patients sévères. Des études ont prouvé que la décoction peut réguler plusieurs voies de signalisation cellulaire, car les cellules communiquent entre elles en recevant et en traitant des signaux chimiques en réponse aux changements environnementaux, pour inhiber la réplication du virus et éviter ou atténuer les tempêtes de cytokines, qui sont une réaction excessive des cellules qui endommagent le système immunitaire. La décoction cible les poumons et peut également protéger d'autres organes. Elle peut être utilisée comme recette générale pour traiter les patients légers, modérés, sévères et critiques. Selon Tong Xiaolin, chercheur en chef à l'Académie chinoise des sciences médicales chinoises, 1 261 patients atteints du nouveau coronavirus dans 10 provinces ont pris la décoction, avec 1 102 qui ont récupéré et des symptômes n'apparaissant plus chez 29, 71 autres montrant une amélioration, et aucun cas de détérioration. Il y a également eu 40 patients sévèrement atteints qui ont utilisé la décoction. Après avoir pris le médicament, 28 sont sortis de l'hôpital et l'état de 10 s'est amélioré, leurs symptômes passant de sévères à légers.

5. Formule HuaShiBaiDu (化湿败毒方)

La formule HuaShiBaiDu est une recette de base développée par l'équipe nationale de médecine traditionnelle chinoise de l'Académie chinoise des sciences médicales chinoises. Composée de 14 composants à base de plantes, la formule est basée sur les recommandations du diagnostic national précoce et du plan de traitement ainsi que sur les expériences de la pratique clinique à l'hôpital Jinyintan de Wuhan. Son utilisation principale est de détoxifier, d'éliminer l'humidité et la chaleur du corps et de soulager la toux pour atteindre un équilibre interne du corps. Elle peut être utilisée pour traiter les patients légers, modérés et sévères. Cette prescription a un effet de traitement complet à différents stades de la pneumonie à nouveau coronavirus et peut considérablement réduire la durée des séjours à l'hôpital et améliorer les symptômes cliniques et les conditions pulmonaires, comme le montrent les tomodensitogrammes et d'autres examens. Des études sur des cobayes ont par ailleurs révélé que la formule pouvait réduire la charge virale pulmonaire de 30%.

6. Granulés de XuanFeiBaiDu (宣肺败毒颗粒)

Avec 13 composants à base de plantes, les granulés de Xuanfeibaidu proviennent de plusieurs recettes traditionnelles classiques. Ils peuvent détoxifier les poumons et évacuer l'humidité et la chaleur, et sont utilisés pour traiter les patients légers et modérés. La recherche a montré que la prescription de ce médicament peut raccourcir le temps nécessaire pour que les symptômes cliniques disparaissent et que la température revienne à la normale, et ils peuvent efficacement éviter aux patients légers et modérés de voir leur état de santé se détériorer.

(Rédacteurs :孙晨晨, Yishuang Liu)

DES MESSAGES DE LA CHINE

give full play to the role as the core of Traditional Chinese Medicine in prevention of disease

<https://www.youtube.com/watch?v=DDp6g655LYU&feature=youtu>

une conférence en anglais sur le traitement de la grippe 2020
un texte adressé par une université chinoise : prescription de plantes

有道翻译官 我发现@有道翻译官 的翻译挺准,

原文: 为贯彻落实省政府《关于加强疫情科学防控推进全省企业复工复产的通知》和省疫情防控应急指挥部第14号令要求,充分发挥中医药在预防疾病中的核心作用,省中医药管理局组织江西中医药大学等单位专家,在总结我省前期预防用药基础上,研究制定了针对复工复产企事业单位员工预防新冠肺炎的中药处方。现将复工复产企事业单位员工预防新冠肺炎的中药处方推荐各地,供参考使用。译文:

For the implementation of the provincial government on strengthening outbreak scientific prevention and control to promote the province enterprise to return to work and production notice and provincial epidemic prevention and control emergency headquarters 14 order requirements, give full play to the role as the core of Traditional Chinese Medicine in prevention of disease, the provincial administration of traditional Chinese medicine experts jiangxi university of Traditional Chinese Medicine and other units, and preventive medicine at the early stage of the summary of our province, based on the study set to resume work and production enterprise or business unit staff to prevent COVID - 19 of Traditional Chinese Medicine prescription. Now will resume work and production of enterprises and institutions staff to prevent COVID-19 Chinese medicine prescription is recommended for reference.

我发现@有道翻译官 的翻译挺准, 原文: 一、普通人群预防用方
苍术 10g、陈皮 5g、藿香 5g、紫苏 5g、银花 5g、贯众 5g、生黄芪 10g
作用: 芳香化浊, 清热解毒, 兼以固表。
译文:

One : the general population to prevent the use of prescription
Atractylodes atractylodes 10g, tangerine peel 5g, huoxiang 5g, Perilla 5g, honeysuckle 5g, guanz 5g, raw astragalus 10g
Function: aromatize turbid, clear heat detoxification, and solid table.

我发现@有道翻译官 的翻译挺准, 原文: 二、体弱人群预防使用
生黄芪 15g、防风 10g、白术 10g、藿香 5g、紫苏 5g、银花 5g
作用: 益气固表, 芳香化浊, 兼以清热解毒。
译文:

Two : the body weak crowd prevention use :
Raw astragalus 15g, fangfeng 10g, atractylodes atractylodes 10g, 5g huoxiang, 5g Perilla, 5g honeysuckle
Function : yiqi solid surface, aromatic turbidization, and with qingrejiedu.