

MÉDECINES EXTRAORDINAIRES

N°39 | OCT. 2021

CHINOISE,
AYURVÉDIQUE,
ÉNERGÉTIQUE :
L'AUTRE MONDE
DE LA GUÉRISON

Problèmes de peau : purifiez le Poumon et l'Intestin! (8 points d'acupuncture)

par Laurent Turlin

Au-delà de l'aspect physique, les problèmes de peau peuvent avoir un impact désastreux sur l'estime de soi. Mais pour la médecine chinoise, ils ne font que refléter votre état de santé intérieur. C'est donc en rééquilibrant vos organes dysfonctionnels que l'acupuncture peut vous permettre de retrouver naturellement une peau nette.

L'art de la médecine chinoise, riche d'une expérience de plus de 2 000 ans, résulte de l'observation des mécanismes phénoménaux entre l'Homme et la nature. Sa théorie s'est élaborée sur des fondements qui ont évolué et des expériences qui ont été accumulées au fil des siècles. Elle prend en considération le corps dans son ensemble, qui se trouve être influencé par les saisons et le climat, l'éducation de chaque individu, ses croyances, son environnement professionnel, émotionnel et culturel. En comparaison avec la médecine occidentale, qui fonctionne sur une vision segmentée de sa pratique, la médecine chinoise est une médecine de terrain holistique.

La plupart des déséquilibres de la peau sont en relation avec notre état

intérieur. Leurs atteintes à l'apparence physique et les dégâts d'ordre psycho-émotionnel qui en découlent peuvent avoir des effets désastreux et aboutir à la perte totale de confiance en soi. Sans parler de la souffrance d'une peau douloureuse, sèche, meurtrie qui ne supporte ni les baisers, ni le toucher, ni les pommades et les douches régénérantes. Outre les déséquilibres internes, il faut également mentionner les piqûres d'insectes et les autres dommages externes causés par des accidents ou des chutes. Si les maladies spécifiquement liées à l'hygiène personnelle et aux conditions d'habitat se sont beaucoup raréfiées, nous faisons néanmoins face à de nouvelles maladies émergentes (la pollution engendre à elle seule des dermatites¹ et des allergies cutanées!). Partons à la découverte – en acupuncture – des causes possibles

SOMMAIRE

- 01 Problèmes de peau : purifiez le Poumon et l'Intestin! (8 points d'acupuncture)
- 06 Le décodage biologique pourrait-il réellement faire parler les symptômes?
- 12 Ouvrez-vous les portes d'un « monde plus grand » (rencontre avec Corine Sombrun)
- 16 Burn-out : 63 jours pour redonner du sens à votre vie
- 20 Ce « médicament » indispensable à votre santé ne se trouve pas en pharmacie
- 23 20 élixirs végétaux pour ne plus être à fleur de peau
- 27 Ira Progoff : l'inventeur du Journal Intensif qui déploie votre potentiel
- 29 Ce talisman des marins libère votre parole (et soulage la rétention d'eau)
- 31 À lire

1. Inflammation des couches superficielles de la peau caractérisée par des démangeaisons, des cloques, une rougeur, un œdème et souvent un suintement, des croûtes et une desquamation.

de ces pathologies cutanées² et des terrains propices à leur apparition, ainsi que des traitements proposés.

La peau : première ligne de défense !

Les recherches existantes reconnaissent le rôle essentiel de l'acupuncture dans le traitement des affections cutanées comme la dermatite, le prurit, l'eczéma³ ou l'urticaire⁴. Dans le *Za Bing Yuan Liu Xi Zhu* (« Livre de l'illumination des origines des maladies diverses »), il est écrit : « La peau recouvre la chair pour protéger les tendons et les os. » C'est la première ligne de défense de l'organisme !

« Les maladies commencent par la peau »

La peau a une surface allant jusqu'à 2 m² et pèse environ 4 kg. C'est la

barrière qui nous protège du monde extérieur : infections, traumatismes, frictions, variations de température, rayons UV, irritants et allergènes. Mais la peau répond aussi aux stimuli tels que les facteurs génétiques et psychologiques, les maladies et infections internes ou encore l'administration de médicaments.

La peau régit le passage et le drainage des fluides corporels pour permettre à l'Essence et au Qi de se manifester à l'extérieur. C'est notamment la transpiration – à travers les pores de la peau – qui permet au métabolisme de fonctionner correctement. La peau maintient donc les activités du corps et protège les organes en agissant comme une barrière pour empêcher l'invasion par les facteurs pathogènes externes. Le *Su Wen Pi Bu Lun* (« Questions simples sur la peau ») nous dit : « Les maladies

commencent par la peau et les cheveux. S'ils sont attaqués par des facteurs pathogènes externes, les interstices peuvent se desserrer et des facteurs intérieurs peuvent obstruer les vaisseaux sanguins, les canaux et les vaisseaux du réseau des méridiens [...] pour s'accumuler dans l'Estomac et l'Intestin. » Cela met en évidence l'importance de maintenir intacte la fonction défensive de la peau !

Épiderme, derme, hypoderme : chacun leur utilité

L'épiderme est la couche la plus superficielle de la peau. Il est traversé par les poils, les canaux des glandes sudoripares (qui produisent la sueur) et des glandes sébacées (qui produisent le sébum). Le derme est la couche de la peau la plus épaisse ; il se trouve sous l'épiderme. Il synthétise le collagène et l'élastine, des protéines qui confèrent à la peau sa force, sa solidité, son extensibilité et sa flexibilité. Le tissu sous-cutané est la couche la plus profonde de la peau, située sous le derme (on l'appelle aussi hypoderme). Cette couche est faite surtout de tissu graisseux qui aide à conserver la chaleur corporelle et à protéger les organes internes et les tissus délicats contre les blessures.

Le climat est-il la cause de vos problèmes de peau ?

En médecine chinoise, on dénombre six facteurs climatiques : le Vent, le Froid, la Chaleur, l'Humidité, la Sécheresse et le Feu. Dans des conditions normales, ces climats n'ont pas d'impact sur l'organisme. Toutefois, dans des circonstances anormales, ils peuvent se transformer en facteurs pathogènes, ce que la médecine chinoise appelle les « Six Excès », en particulier lorsque l'organisme est affaibli.

Peau, Poumon et Intestin : un lien évident en médecine chinoise

En médecine chinoise, nous avons une horloge organique qui suit un cycle énergétique toutes les deux heures. Cette horloge interne est très pratique car elle nous permet de reconnaître des déséquilibres organiques lorsqu'il y a des maux répétitifs à une heure récurrente : par exemple, une quinte de toux entre 3 heures et 5 heures du matin concerne l'état du Poumon. La peau est gérée par le Poumon, organe de nature yin. Le Poumon et la peau (ainsi que les poils) s'influencent donc sur le plan pathologique. S'il y a un envahissement du Poumon par une énergie perverse extérieure, ce sont d'abord la peau et les poils qui manifesteront les signes d'un dysfonctionnement, notamment par la crainte du froid et une fièvre, puis le nez bouché, une toux et un essoufflement. En hiver, lorsqu'il fait sec et que la peau s'assèche, sa fonction de protection est moindre. Si une personne a un terrain propice au psoriasis, par exemple, les symptômes vont s'aggraver.

Le Gros Intestin est l'entraille yang couplée au Poumon ; il gère le transit intestinal. Aller à la selle une fois par jour dénote un transit régulier. Mais si vous constatez que votre transit est bloqué, des toxines vont finir par s'accumuler dans votre organisme et cela se répercutera sur l'état de votre peau. Avoir un transit régulier est la garantie d'une belle peau ! En médecine chinoise, les modifications extérieures sont la résultante de l'état intérieur. Une formule de phytothérapie chinoise explique que l'état de la peau est déterminé par le Poumon et le Gros Intestin, ceux-ci étant toujours reliés par leur relation interne-externe. Dans sa thèse *Les pratiques et les représentations des soins du corps en Chine*, la docteure Lei Wang cite : « Les selles qui ne sont pas éliminées à temps deviennent des toxines. C'est pourquoi il existe un médicament qui s'appelle "éliminer les toxines pour entretenir la beauté" (Pái Dú Yǎng Yán Jiāo Náng). Les toxines présentes dans le corps provoquent des problèmes de peau. »

2. Dre Lei Wang, *Les pratiques et les représentations des soins du corps en Chine* (thèse).

3. Xie Y. « A review of clinical research on acupuncture therapy for eczema ». *J Clin Med Lit.* 2018; 5(61):192.

4. Bai T, Fan B. « A review of traditional Chinese medicine for chronic urticaria ». *Chin J Ethnomed Ethnopharm.* 2017; 26(2):75-7+80.

– Le Vent

Dans le *Huang di Nei Jing Su Wen* («Classique interne de l'empereur jaune»), le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise, il est écrit que «*le Vent est la principale cause de nombreuses maladies. Il bouge constamment et change rapidement*». De nature yang, le Vent arrive soudainement, se déplace rapidement et souffle vers le haut du corps; c'est ce qui provoque le prurit et les démangeaisons.

– Le Froid

C'est le principal facteur pathogène en hiver. De nature yin, il peut être divisé en Froid interne et Froid externe. Dans les maladies cutanées dues au Froid, la peau est froide et les lésions sont blanches, rouge foncé ou bleuâtres.

– La Chaleur estivale

C'est un facteur pathogène yang de nature chaude. Cela ne se produit généralement qu'en été. La Chaleur estivale possède ses propres caractéristiques: elle porte vers le haut du corps et se dissipe, consume le yin et endommage les fluides corporels. Les manifestations comprennent une transpiration abondante, une soif excessive, un essoufflement et une lassitude. Les papules et les vésicules sont des lésions caractéristiques causées par l'invasion de la Chaleur.

– L'Humidité

C'est un facteur pathogène yin. Il y a deux types d'Humidité: l'Humidité externe, liée au climat et à l'environnement, et l'Humidité interne associée à un excès ou à un épuisement de la Rate-Pancréas. Les lésions cutanées induites par l'Humidité sont les suivantes: œdèmes, vésicules, érosion, macération, ulcération, exsudation et infiltration. Bien que l'Humidité affecte généralement la partie inférieure du corps, elle peut néanmoins provoquer une maladie n'importe où, et très souvent de l'eczéma.

– La Sécheresse

C'est un facteur pathogène yang qui peut être divisé en deux types: externe et interne. La Sécheresse externe est

La diététique chinoise : le secret pour garder une peau de pêche

Rappelez-vous ces quelques règles de base de la diététique chinoise. Votre peau vous dira merci!

- Réduisez votre consommation d'aliments gras, piquants et sucrés. Tous génèrent de l'Humidité, de la Chaleur et du Feu, qui se manifestent par des boutons sur le visage. Attention également aux laitages!
- Buvez assez d'eau pour stimuler le transit intestinal afin d'éliminer la Chaleur interne. Le thé vert est recommandé car il est rafraîchissant et favorise la diurèse (ne le laissez pas infuser trop longtemps, il deviendrait excitant).
- En cas d'inflammation de la peau, pensez aux aliments qui drainent la chaleur: poissons et fruits de mer, concombre, aubergine, pousses de bambou,

pastèque, pêche, prune, ananas, amarante, etc.

- Favorisez les aliments riches en fibres et en polyphénols (fruits rouges, agrumes...) et supprimez l'alcool, la charcuterie et les sucres rapides. Mettez sur les glucides complexes (pain complet, patate douce, légumineuses...) et sur les oméga-3, présents dans certaines graines et huiles végétales (colza, cameline, lin, noix...) et dans les poissons gras (sardine, hareng, maquereau...).

Par ailleurs, deux compléments alimentaires sont reconnus pour préserver la jeunesse de la peau: l'**astaxanthine** – un puissant antioxydant qui lutte contre le photovieillessement dû aux rayons UV – et la **niacinamide (vitamine B3)** qui, en application topique, diminue la visibilité des rides et maintient une bonne hydratation.

causée par des environnements secs, chauffés ou climatisés. Les produits d'entretien et de lavage corporel ont aussi une incidence sur la peau (savons, détergents et produits chimiques peuvent assécher la peau). La Sécheresse interne résulte de la combustion du yin et du Sang, souvent en raison de maladies chroniques. Dans les deux cas, la peau est sèche, rugueuse, avec des taches. Les cheveux sont secs, cassants et sans brillance. Accompagnée de Froid, la Sécheresse conduit à des fissures de la peau.

– Le Feu

La Chaleur et le Feu appartiennent à la même catégorie, le Feu étant le «yang du yang», soit un cran plus élevé. Les toxines de la Chaleur sont les causes principales des maladies suppuratives. Dans le *Yi Zong Jin Jian: Wai Ke Xin Fa Yao Jue* («Miroir d'or de la médecine: expériences essentielles dans les maladies externes»), on peut lire: «*Les abcès sont causés par des toxines de Feu.*» Les flammes du Feu montent et les lésions cutanées



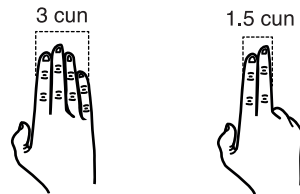
sont ainsi généralement réparties sur la tête, le tronc et les membres supérieurs, comme c'est le cas par exemple pour les furoncles ou l'acné.

La peau est brumeuse, rouge et chaude, les lésions typiques, qui ont tendance à apparaître et disparaître rapidement, comprennent de l'érythème, des papules rouges, du purpura⁵ et des pustules.

3 points pour une peau de porcelaine

Pour tous types de dermatoses, l'acupuncture propose des solutions

globales (pour une spécificité de traitement inhérent à une pathologie précise, consultez un spécialiste). Pour localiser de la bonne manière les points à masser, on utilise un système de mesure bien particulier : le *cun*. 1 *cun* représente la longueur de la deuxième phalange du majeur.



L'avantage est qu'il est personnalisé, puisque basé sur l'anatomie de chacun. Cette unité de mesure peut

aussi être déterminée en utilisant la largeur d'un ou de plusieurs doigts.

Point GI 11 - Qu Chi (mare de la Courbe)

Localisation : sur l'extrémité latérale du pli du coude.

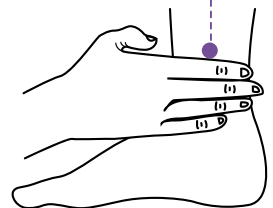
Actions : élimine la Chaleur, expulse le Vent et rafraîchit le Sang.



Indications : urticaire, éruption cutanée, peau sèche, zona, douleur du genou en relation avec le déséquilibre du canal de l'Estomac.

Point Rate 6 - San Yin Jiao (réunion des trois Yin)

Localisation : sur la face interne de la jambe, 3 *cun* au sommet de la malléole, en arrière de la partie interne du tibia, dans une dépression au bord de l'os. Ce point est souvent sensible à la pression.



Actions : nourrit le Sang et le yin, tonifie la Rate et l'Estomac, élimine l'Humidité, harmonise le Foie et renforce les Reins, draine l'Humidité par la diurèse, tonifie le Sang.

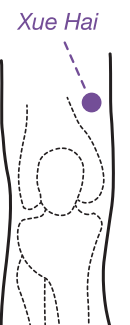
Indications : troubles gynécologiques et obstétricaux, urticaire, eczéma, œdèmes.

Ce point est appelé «réunion des trois Yin» car il agit sur trois organes yin : Foie, Rate et Rein. Il accroît la longévité. C'est aussi un point essentiel utilisé en gynécologie (attention : sa stimulation est interdite chez la femme enceinte).

Point Rate 10 - Xue Hai (mer du Sang)

Localisation : 2 *cun* au-dessus du haut du genou fléchi, légèrement vers l'extérieur.

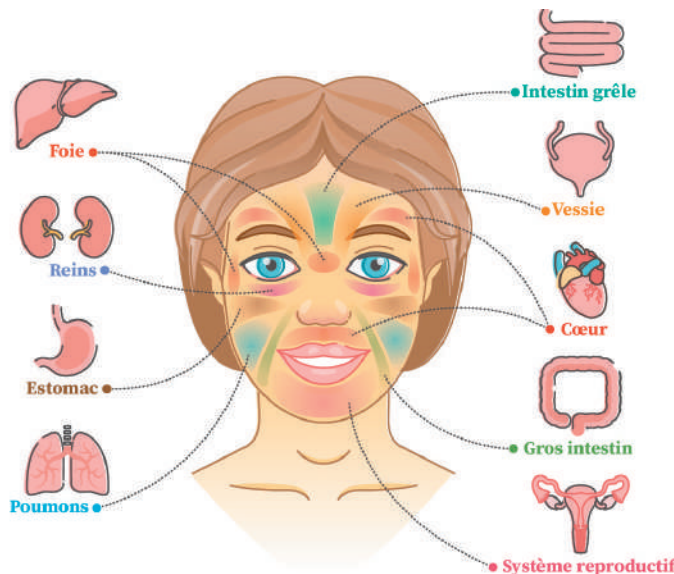
Actions : redonne de la vigueur et disperse les stases de Sang, arrête les saignements.



Votre visage : miroir de l'intérieur

Selon la médecine chinoise, notre visage exprime notre santé intérieure. Ainsi, des plaques rouges, des points noirs, des boutons ou des taches sont le reflet d'un

déséquilibre interne. En pointant la localisation des troubles cutanés sur votre visage, vous obtiendrez une indication sur les organes potentiellement atteints.



Boutons/points noirs sur la zone du Cœur : cholestérol

Rosacée/nez rouge : hypertension artérielle

Éruptions sur les zones de l'Intestin Grêle et de la Vessie : problèmes digestifs, alimentation trop riche (sucre, gras, alcool)

Boutons, duvet, poils autour de la bouche : déséquilibre hormonal (autres causes possibles : grossesse, syndrome prémenstruel, constipation, stress)

Boutons entre les sourcils : Foie surchargé, émotions refoulées (colère, frustration... stimulez votre créativité et développez votre optimisme!)

Troubles sur les zones liées à l'Estomac : problèmes digestifs

Poches sous les yeux : fatigue et vide du Rein, œdèmes, hypertension artérielle

Éruptions sur la zone du Poumon : allergies respiratoires, intolérances alimentaires, troubles des voies ORL

5. Ensemble de taches cutanées dues à des hémorragies circonscrites au niveau de la peau (pétéchies).

Indications: urticaire, eczéma, herpès, zona, ulcération et démangeaisons.

Les points Tung: spécial acné, psoriasis et autres dermatoses

Le maître Ching-Chang, dit Maître Tung (1916-1975), est aujourd'hui reconnu comme l'un des plus grands acupuncteurs du siècle dernier. Dans l'acupuncture, il utilise son propre système de canaux énergétiques.

Point 11.26 (Zhi Wu)

Localisation: triple point situé sur le côté dorsal de la phalange proximale du pouce. Il divise la phalange en quatre.



Actions: cet ensemble de 3 points est situé sur le canal du Poumon et communique avec le canal de la Vessie.

Indications: disperse le gonflement, dissout la stase, engendre de la chair (pour un abcès, une plaie qui ne cicatrise pas, des escarres, des plaies diabétiques...).

Point 22.17 (San Cha San)

Localisation: poing fermé, à la jonction des 4^e et 5^e phalanges.



Actions: tonifie la Rate et le Rein, expulse le Vent (responsable des prurits et démangeaisons), déplace le Qi, le Sang et arrête la douleur, ouvre les méridiens, renforce la Rate et le Rein, complète le Qi et améliore la fonction immunitaire.

Indications: urticaire, rougeurs, gonflement et douleur oculaires, chute ou lourdeur des paupières.

Points Si Ma de Maître Tung (Quatre Chevaux supérieurs: 88.17, 88.18 et 88.19)

Ces trois points comptent parmi les plus puissants du corps dans le système Tung. L'énergie déployée par quatre chevaux au galop en même temps se passe de commentaire !

C'est la formule la plus efficace pour les syndromes dermatologiques car ces points sont situés sur le canal *Yang Ming* (Estomac et Gros Intestin), qui renferme le plus de Qi et de Sang.

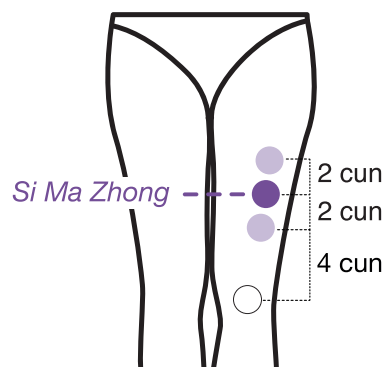
Par conséquent, ils sont efficaces pour réguler ces deux composantes. Ils agissent pour le psoriasis, l'acné et tous les types de dermatoses. Leur union crée leur force : ils agissent sur les Trois Foyers, le Poumon et le Foie. Dans la pratique, ils sont toujours stimulés bilatéralement.

Actions: tonifient le Qi du Poumon, dissipent le Vent, agissent sur l'Humidité et les mucosités, déplacent le Qi et le Sang, arrêtent la douleur, apaisent et nettoient le Foie.

Indications: acné, psoriasis, dermatose.

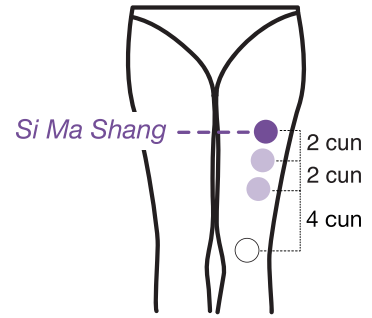
- Point 88.17 (Si Ma Zhong)

Localisation: 6 cun au-dessus du bord supérieur de la rotule.



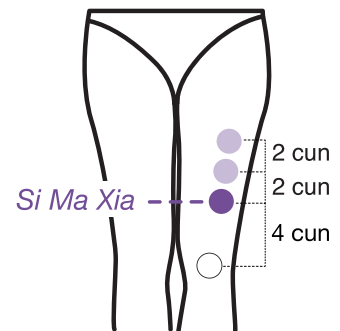
- Point 88.18 (Si Ma Shang)

Localisation: 2 cun au-dessus du 88.17.



- Point 88.19 (Si Ma Xia)

Localisation: 2 cun au-dessous du 88.17.



Pour conclure, la littérature scientifique et la pratique millénaire de l'acupuncture en dermatologie engagent à inclure cette pratique comme complément de traitement des affections cutanées. Son grand avantage est qu'elle est dépourvue d'effets indésirables.

La peau est révélatrice de notre intérieur. Ainsi, une bonne hygiène de vie alimentaire, émotionnelle et psychique est la garantie d'un équilibre réinventé chaque jour. Soyez lumineux(es) !

Laurent Turlin



Laurent Turlin est praticien en médecine chinoise et acupuncteur à Paris. Doctorant à l'Académie des sciences, arts et recherches de Montréal, il est spécialisé dans la méthode d'équilibre d'acupuncture du docteur Tan. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont le dernier, *Les Automassages chinois*, est disponible aux Éditions Leduc.s. www.laurent-turlin.fr