Contre vos douleurs chroniques, passez en mode *Gua Sha* (votre technique chinoise d'automassage)

par Laurent Turlin

La peau est le premier rempart physique de l'organisme pour se protéger des maladies. Dans l'arsenal médical chinois, lorsqu'on a tout essayé et que la douleur, les tensions et les blocages persistent, il reste une « botte magique » : le* Gua Sha. *Bien plus qu'un simple accessoire de beauté, cette méthode de soin ancestrale aide à renforcer votre immunité.

En médecine chinoise, le *Gua Sha* (prononcez ***Gwah Shah***) vise à renforcer et protéger le *Qi* Correct (*Zheng Qi*), qui équivaut aux fonctions immunitaires en Occident. En Asie, cette méthode de soin populaire est pratiquée dans quasiment chaque famille en traitement de première intention. Mais le *Gua Sha* est également pratiqué dans certaines unités de soins des hôpitaux universitaires chinois – et notamment dans la clinique de thérapie *Gua Sha* de l'université de médecine chinoise de Nanjing. De plus, il est couramment appliqué dans les départements de médecine interne, de chirurgie, de gynécologie, de pédiatrie et d'orthopédie.

En Occident, cette technique peut surprendre et même repousser par l'apparence des effets du *Gua Sha*. Cependant, les résultats cliniques sont régulièrement spectaculaires. Découvrons cette méthode de soin ancestrale, ses indications et contre-indications ainsi que les bienfaits dont nous pouvons bénéficier.

Le *Gua Sha* (刮痧) gratte à la racine du déséquilibre

En chinois, ***Gua*** 刮 signifie «gratter» ou «racler» et ***Sha*** 痧 veut dire «sable». Étymologiquement, ***Gua Sha*** signifie donc «racler le sable». Selon le dictionnaire médical sino-anglais, *Sha* rappelle aussi des éruptions cutanées ressemblant à des grains de millet rougeâtres; cette manifestation éruptive est considérée à la fois comme le symptôme de ce qui est bloqué dans le corps et la solution salvatrice pour retrouver l'équilibre dans l'organisme. *Gua Sha* peut aussi être traduit par «gratter le déséquilibre pour lui permettre de s'échapper à travers la peau».

Une technique millénaire méconnue en Occident!

En Asie, le *Gua Sha* est un outil de guérison traditionnel. Les Chinois ont pour habitude de l'utiliser avant d'aller consulter un médecin conventionnel si le problème persiste. En Chine, chaque famille possède ses *Gua Sha* spécifiques. Cette technique de guérison implique la palpation ainsi que la pression cutanée

par à-coups avec un outil rond aux bords lisses. Les effets de cette action se traduisent par l'apparition de petites pétéchies rouges, appelées *Sha*, qui disparaissent en 2 à 5 jours.

Révéler le *Sha*, c'est éliminer la stagnation sanguine considérée comme pathogène, tout en favorisant la circulation et les processus métaboliques. Cette action soulage aussi bien la douleur et les raideurs que la fièvre, les frissons, la toux, les nausées, les inflammations et le système circulatoire en général. Le *Gua Sha* est précieux dans la prévention et le traitement des maladies infectieuses aiguës, des problèmes respiratoires et digestifs, de nombreux autres troubles aigus ou chroniques ainsi que pour renforcer le système immunitaire. Son efficacité est prouvée depuis des millénaires ; ainsi les acupuncteurs, ostéopathes, massothérapeutes, kinésithérapeutes, infirmières et médecins se servent du *Gua Sha* en complément de leur pratique courante.

Une pièce de monnaie ou une cuillère fera l'affaire !

La méthode du *Gua Sha* consiste à racler/gratter la peau à l'aide d'un instrument de pressage. Celui-ci doit donc impérativement avoir les bords lisses. Cela peut être une ancienne pièce de monnaie, une cuillère en porcelaine, un peigne en corne ou tout ustensile en forme de poisson. Ces derniers temps, de nouveaux *Gua Sha* ont vu le jour : en bois, en corne de buffle, en quartz rose, en pierre de jade, en résine… Dans les pays anglo-saxons, la méthode du *Gua Sha* s'appelle le ***spooning***. Ce terme provient du fait qu'on effectue le mouvement avec une cuillère. Dans les pays francophones, on l'appelle aussi le tribo-effleurage.

– Prérequis : toujours sur une peau lubrifiée

La zone à *Gua Sha* doit toujours être préalablement lubrifiée avant d'être travaillée. Traditionnellement, on utilise de l'huile d'arachide. Personnellement, j'aime pratiquer le *Gua Sha* avec un mélange d'huile d'arnica bio et d'une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée pour apporter un peu de fraîcheur.

Certains praticiens utilisent du baume du tigre, mais toute lotion lubrifiante, tant qu'elle n'est pas nocive pour la peau, reste valable. Par précaution, afin d'éviter des réactions allergiques, appliquez un peu du produit choisi et essayez le *Gua Sha* sur une petite zone. Observez la réaction avant de déployer votre traitement sur une zone plus étendue. En général, lorsque le *Gua Sha* est bien effectué, on observe une bonne acceptation du corps.

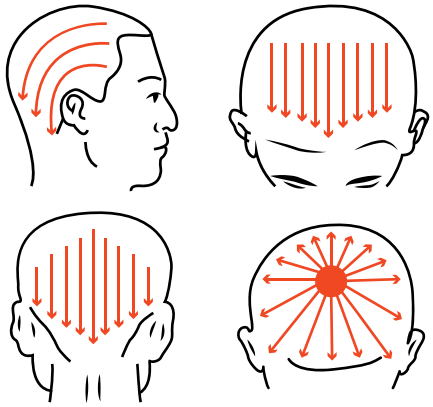
– En pratique, comment se passe une séance ?

Après avoir lubrifié la ou les surfaces du corps à traiter, apposez l'outil à *Gua Sha* à 45° sur la peau. Effectuez une stimulation forte sur la zone, un trajet passant par un ou plusieurs méridiens[1] ou des points d'acupuncture (les points du *Gua Sha* sont les mêmes que les points utilisés en acupuncture ou en digitopuncture traditionnelle) comme si vous vouliez gratter la peau. Cela soulage remarquablement douleurs et tensions. Cette application provoque toutefois de légères ecchymoses, qui apparaissent souvent sous forme de taches violettes ou rouges. Ces pétéchies thérapeutiques transitoires représentent une extravasion de sang sous-cutanée (le *Sha*), qui témoigne d'une augmentation significative de la microperfusion de surface[2] et des effets anti-inflammatoires[3] du *Gua Sha*.

Objectif du *Gua Sha* : booster la circulation du *Qi*

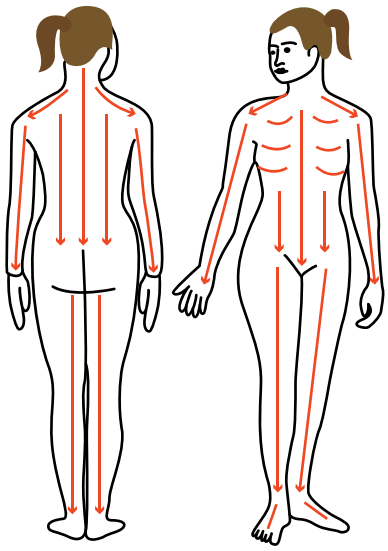
Important : Il est essentiel de toujours pratiquer le *Gua Sha* vers le bas ou vers l'extérieur. N'effectuez jamais de va-et-vient. Ci-après, voici des exemples de mouvements à suivre, issus d'un cours officiel chinois sur le *Gua Sha* :

— Tête



— Visage

— Corps



En agissant directement sur la congestion, le *Gua Sha* va libérer à la surface de la peau les agents pathogènes. Une fois que l'éruption s'est manifestée à la surface de la peau, les muscles se libèrent des blocages énergétiques et la circulation du sang dans les capillaires se rétablit. Le *Gua Sha* fait sortir le syndrome par le biais de la circulation sanguine et des liquides organiques ;

1. Canaux d'énergie qui parcourent le corps.

2. Nielsen A, Knoblauch NTM, Dobos GJ, Michalsen A, Kaptchuk TJ. « The effect of *Gua Sha* treatment on the microcirculation of surface tissue: a pilot study in healthy subjects ». *Explore* (NY). 2007 Sep-Oct;3(5):456-66.

3. Xia ZW, Zhong WW, Meyrowitz JS, Zhang ZL. « The role of heme oxygenase-1 in T cell-mediated immunity: the all-encompassing enzyme ». *Curr Pharm Des*. 2008;14(5):454-464.

il reproduit ainsi l'effet d'une transpiration. La méthode peut aussi être comparée à l'application de ventouses, dont l'objectif est de libérer la stagnation de *Qi* et de sang. Le *Gua Sha* dégage le sang des tissus mous sans provoquer d'écoulement.

Souvent, des marques bleues, violettes ou noires apparaissent. La couleur dépend du terrain et de la nature du blocage. Ces marques témoignent de la stagnation du sang en surface. De manière simplifiée, plus la couleur est foncée, plus les stagnations sont profondes et anciennes. Selon les concepts de la médecine chinoise, ces marques sont induites soit par le Vent-Froid, le Vent-Chaleur ou le Vent-Humidité, soit par des traumatismes tels que les accidents ou les chutes. Dans de nombreux cas, la thérapie au *Gua Sha* soulage instantanément la douleur. Car non seulement elle augmente la microcirculation sanguine dans les tissus mous, mais, surtout, elle stimulerait les systèmes opioïdes naturels du corps. Ainsi, le *Gua Sha* travaille sur le corps externe pour guérir le déséquilibre interne. C'est une méthode aussi curative que préventive; elle peut être utilisée en cas d'affection aiguë pour accélérer sa résolution, ou en prévention pour renforcer le terrain général contre les maladies.

De quelle couleur est votre *Sha* ?

Après le traitement, portez une attention particulière au ***Sha*** qui apparaît sur votre peau: emplacement, nature, sévérité, tissu environnant. Il vous renseigne sur l'état du terrain. L'étendue et la couleur du ***Sha*** donnent des informations précieuses sur la nature du blocage interne:

- Couleur pâle: vide de Sang;
- Couleur rouge: stagnation récente de Vent, de Froid, d'Humidité ou de Chaleur dans le corps;
- Couleur rouge foncé: présence de Chaleur;
- Couleur violette, très foncée, noire: stagnation prolongée de Sang.

Méfiez-vous des contre-indications

Certaines zones du corps sont proscrites dans la pratique du *Gua Sha*: c'est le cas des yeux, des orifices des oreilles, des narines, des seins et du nombril. Évitez également les artères et les carotides, ainsi que les zones fragilisées (affections cutanées, plaies ouvertes, égratignures, cicatrices, zones de fracture, varices, etc.). Ne pratiquez pas non plus le *Gua Sha* sur les grains de beauté, les boutons ou les marques cutanées. Pour prévenir tout contact accidentel, placez simplement votre doigt sur les zones à éviter.

Attention: le *Gua Sha* ne doit pas être pratiqué pendant la grossesse, ni en période de menstruations. Il est également déconseillé chez les personnes trop faibles et/ou trop âgées, chez les personnes dont le terrain présente une certaine fragilité (hémorragie, hémophilie, troubles de la coagulation, diabète sucré, etc.). Cette méthode ne doit pas non plus être pratiquée en cas de maladie grave (cardiopathie, infection aiguë, dermatose infectieuse, ulcère, MST, etc.) ni après la prise d'alcool ou de substance psychotrope. Enfin, bien que le *Gua Sha* puisse vous aider à guérir de nombreuses maladies bénignes, il n'est pas conseillé d'utiliser la procédure trop tôt après une chirurgie quelle qu'elle soit. Dans tous les cas, une consultation médicale est recommandée.

Enfin, ne vous exposez pas au soleil après une séance de *Gua Sha*. Ne consommez pas de fruits de mer, de moules, de crabe, etc., pour éviter toute réaction épidermique. Évitez l'alcool après une séance et lors d'une cure.

Le domaine d'excellence du *Gua Sha*: les tissus mous

Les faisceaux musculaires forment un système de dents entrecroisées les unes avec les autres faisant penser à un peigne. Lorsqu'il y a une contracture entre les dents du peigne, des dépôts de protéines et de minéraux s'accumulent dans les tissus mous.

Guérison par le *Gua Sha*: le « coup du lapin »

Les blessures au cou sont fréquentes lors d'accidents de voiture. Le corps est fixé par la ceinture de sécurité mais la tête peut être projetée en avant, en arrière ou sur les côtés. Si vous devez freiner brusquement, alors votre tête est projetée vers l'arrière puis revient vers l'avant. Une inflammation des tissus et une élongation des ligaments apparaissent alors à terme, et elles sont souvent accompagnées de spasmes musculaires. La colonne vertébrale peut aussi être endommagée, tout comme les nerfs et les vaisseaux sanguins du cou.

En résumé, le coup du lapin fait suite à la destruction des dents du peigne. Au microscope, on peut observer un amas de petits cristaux. Et la méthode la plus efficace pour libérer ces zones des douleurs, c'est le *Gua Sha*.

Par nature, le *Gua Sha* est adapté aux traumatismes des tissus mous. On retrouve ces derniers dans tout le corps: la graisse, les muscles, les tissus fibreux, les vaisseaux sanguins, les vaisseaux lymphatiques et les nerfs. Les tissus mous entourent, soutiennent et relient les organes aux autres tissus. Un accident de voiture, une chute de ski ou un coup du lapin endommagent les tissus mous. Souvent, une personne, après un accident de voiture ou une chute de cheval, ira bien pendant des années puis, soudainement, développera des douleurs.

Depuis une quinzaine d'années, beaucoup de recherches sur les conséquences des traumas observables au niveau des muscles sont menées. Aux examens médicaux, on ne constate aucune fracture, ni aucune atteinte tendineuse. Pourtant, la douleur chronique irradie bel et bien à chaque mouvement comme du sable (*Sha*).

15 minutes de *Gua Sha* = 1 an d'acupuncture !

En médecine chinoise, chaque technique est unique. L'acupuncture ne peut se substituer au *Tuina* (massage traditionnel chinois). De la même façon, aucune des pratiques évoquées ne peut se substituer aux actions des herbes chinoises.

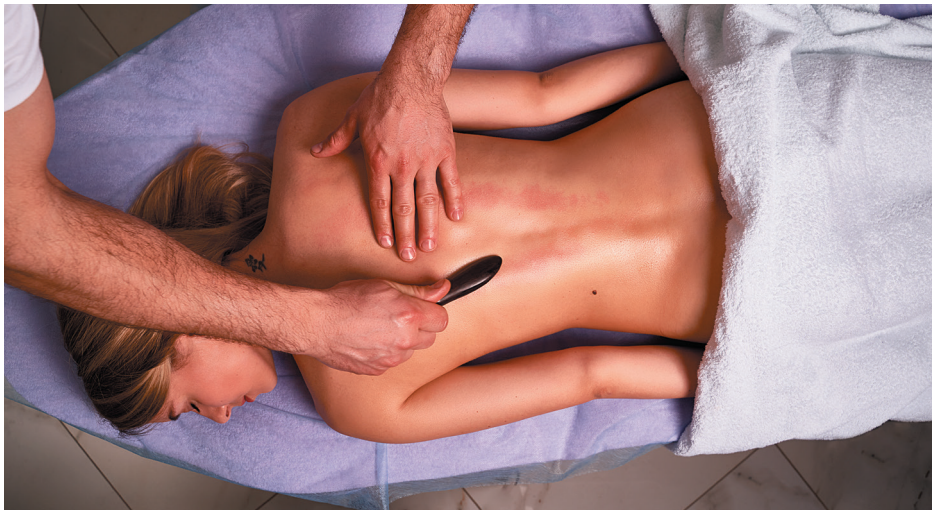
– *Tuina*, acupuncture ou *Gua Sha* ?

Les massages agissent sur les fascias, les fibres musculaires, mais ne peuvent aller aussi profondément à la racine du déséquilibre que le *Gua Sha*. Le *Tuina* a un effet global; il est en contact avec un groupe de cellules et un paquet musculaire complet (les fascias), il agit donc plus en profondeur. Les massages profonds ont un effet plus durable mais ne résolvent pas les symptômes complètement. Les herbes chinoises fonctionnent grâce au Foyer Moyen, où se trouve le logiciel Rate/Estomac. Les herbes et principes actifs pharmacologiques sont digérés et dispersés par la Rate, le Poumon et le Foie, et distribués par l'intermédiaire du métabolisme. Quant aux aiguilles, elles stimulent plus le *Qi* mais ont peu d'action sur les tissus mous. L'action de l'acupuncture est ainsi très localisée, en agissant sur le système nerveux central. Le *Gua Sha* complète parfaitement les arts et méthodes médicinales qui n'arrivent pas à produire de résultat.

Vous pouvez imaginer des grains de sable entre les couches musculaires, ralentissant la microcirculation et provoquant la douleur. À l'aide d'outils comme une cuillère à soupe chinoise en porcelaine, vous pouvez disperser et recréer l'équilibre local et global. L'action du bord de la cuillère sur la peau disperse les vaisseaux stagnants, provoquant des réactions naturelles du corps qui vont aider la cicatrisation et la régénération tissulaire. Selon Frank Butler, acupuncteur américain et instructeur de *Zheng Gu Tui Na*: «*15 minutes de Gua Sha équivalent à 1 an d'acupuncture*». En cas de destruction de la microvascularisation, l'application très forte du *Gua Sha* élimine les granulomes et disperse les vaisseaux sanguins. Les Asiatiques le font eux-mêmes; la force est la clé du succès du *Gua Sha*.

– Votre allié après un traumatisme

Un gros traumatisme, cela peut être un choc physique, comme un accident de voiture, ou un choc émotionnel. Un traumatisme provoque une «explosion du *Qi*» avec distorsion de la matière et de l'émotion (frayeur, insomnie, stress). L'énergie défensive (*Wei Qi*) est atteinte. Le Froid va alors se loger à la surface du corps, entraînant des douleurs mouvantes et erratiques amplifiées par le Vent. Cela dit, la moxibustion[4] peut intervenir avant un *Gua Sha* pour soulager la zone. Mais ce dernier excelle aussi après une chute de ski, de cheval, d'un trottoir, etc. Les douleurs résiduelles persistantes sont systématiquement éliminées.



10 points conseils pour un *Gua Sha* serein

1) Évitez le vent, la climatisation et les ventilateurs. Restez au chaud après une séance de *Gua Sha* et prévoyez une écharpe pour protéger votre cou[1].

2) Après le *Gua Sha*, attendez au moins 2 heures avant de prendre un bain.

3) Respectez un intervalle de 3 à 4 jours entre vos séances de *Gua Sha*.

4) Après un *Gua Sha*, la sortie des toxines à la surface de la peau peut provoquer des courbatures. C'est une forme de désintoxication qui disparaît après un jour ou deux.

5) Sur les surfaces corporelles fortement exposées, en particulier le visage, soyez prudent lors de l'exécution du *Gua Sha* afin d'éviter l'apparition de taches rouges disgracieuses.

6) N'exécutez pas de fortes pressions ou de mouvements à grande vitesse.

7) Buvez de l'eau tiède après une séance pour reconstituer la perte de liquide et favoriser votre métabolisme.

8) Des étourdissements peuvent survenir pendant la séance de *Gua Sha*. Dans ce cas, arrêtez la thérapie immédiatement et allongez-vous.

9) N'effectuez pas de *Gua Sha* sur des zones de peau abîmées (inflammation, maladie cutanée, etc.) et redoublez de précautions si vous êtes diabétique.

10) Ne pratiquez pas de *Gua Sha* si vous souffrez de malnutrition, d'anorexie ou si vous pratiquez un jeûne.

1. En médecine chinoise, le cou est une zone charnière pour protéger son immunité.

4. Technique de médecine chinoise qui consiste à chauffer des points d'acupuncture à l'aide de bâtons d'armoise chauds, appelés « moxas ». Plus d'infos : cf. *Médecines Extraordinaires* n°31 (février 2021).

Lombalgie, rhume ou ménopause : une action spectaculaire

Précision : ces séances ont été effectuées avant la vague de Covid-19.

L'amélioration des signes cliniques est la preuve de l'efficacité directe du *Gua Sha*. Il restaure le *Qi* Défensif et le *Qi* Nourricier (le système immunitaire en médecine chinoise).

– Cas clinique n° 1 : « coup du lapin » (douleur des cervicales et des trapèzes)

Une kinésithérapeute de 27 ans, présentant des tensions et douleurs cervicales après un coup du lapin depuis 3 mois, vient me visiter pour soulager sa nuque. La douleur est estimée à 8/10, ce qui l'empêche de dormir la nuit. J'applique une première séance de *Gua Sha*, les tensions se dissolvent en 10 minutes, la douleur est réduite à l'échelle de 1,5/10. Je constate un *Sha* très significatif sur la zone des cervicales, sur le canal du ***Du*** (réunion des Yang : canal de la Vessie et de la Vésicule Biliaire). C'est une zone où les tensions nerveuses et émotionnelles peuvent se stocker facilement pendant de longues périodes, entraînant par la suite des déséquilibres chroniques, des douleurs, des tensions musculo-squelettiques, des céphalées et des blocages de la ceinture scapulaire. Après 6 séances de *Gua Sha*, avec un complément d'acupuncture dans un intervalle de 8 jours après chaque séance, la douleur disparaît totalement. Un an après, aucune rechute n'est à déplorer.

– Cas clinique n° 2 : rhume par atteinte de Vent-Froid externe

Une médecin de 54 ans vient me consulter pour une fatigue globale, avec de fortes tensions musculaires dans le dos. Elle a un emploi du temps très chargé et ressent le besoin de « booster » son organisme. Par ailleurs, 3 jours avant sa venue, elle développe une fièvre modérée accompagnée d'une crainte du Vent-Froid. Elle ne transpire pas mais a le nez bouché et qui coule. Ses éternuements s'accompagnent de maux de gorge, de toux, de glaires liquides claires, d'une fatigue et de maux de tête. La sensation de soif est absente, sa langue présente un enduit fin et blanc. À la palpation, son pouls est superficiel et serré.

Bilan : elle souffre d'une atteinte de la couche externe de Vent-Froid qui bloque la surface (la peau). Je lui propose le *Gua Sha* en première intention, ce qu'elle accepte. Elle estime sa gêne du dos à 7/10 et sa douleur générale à 8/10. Après 15 minutes de séance de *Gua Sha*, l'impression de « carapace » a disparu, sa tête s'éclaircit, elle estime sa douleur générale en dessous de 3. Les pétéchies sont très rouges chez elle, voire par endroits violettes et noirâtres. C'est la manifestation de l'évacuation de Froid stagnant à la surface. Plus le *Sha* est foncé, plus le blocage est ancien. Je complète son *Gua Sha* avec de l'acupuncture pour rééquilibrer les couches *Yang Ming/ Tai Yin* (Poumon, Rate, Estomac et Gros Intestin). Une heure après, son nez est débouché, la gorge plus claire et son mal atténué de moitié. Nous faisons encore 3 séances à 3 jours d'intervalle et c'est le rétablissement complet.

– Cas clinique n° 3 : douleurs lombaires

Un informaticien de 30 ans, mesurant 1,95 m, souffre de douleurs lombaires et dorsales depuis 3 semaines. Il vient me consulter sur la recommandation d'un praticien de Shiatsu. Il a du mal à se baisser et ressent des décharges électriques dans le dos. Après quelques explications, je lui propose d'effectuer un *Gua Sha* en première intention pour évacuer les blocages musculaires. Il juge sa douleur à 8/10 avant la séance. Après l'application du *Gua Sha*, il ressent un soulagement immédiat dans ses lombaires et ses dorsaux. Il convient que son état est descendu à moins de 3/10 en 10 minutes. Nous réalisons 3 séances à 3 jours d'intervalle, complétées par de l'acupuncture. Son état est stable avec une douleur à 0/10, sans aucune rechute 6 mois plus tard.

La clé de voûte de votre santé : un *Zheng Qi* rechargé à bloc

Une des spécialistes occidentales du *Gua Sha*, la doctoresse Arya Nielsen, PhD, relate les faits suivants : *« Les études montrent que l'effet anti-inflammatoire du* Gua Sha *a un impact thérapeutique dans les conditions telles que l'hépatite chronique, où l'inflammation du foie indique une dégradation de l'organe qui, au fil du temps, peut entraîner une mort prématurée*[1]*. »*

Par ailleurs, selon le concept occidental, le système immunitaire entretient une fonction de défense : les cellules travaillent avec différentes protéines pour rechercher et détruire tout corps étranger ou dangereux qui pénétrerait dans le corps. Le système immunitaire protège de l'infection en tuant les agents pathogènes et en éliminant les substances étrangères. Et la première réponse du système immunitaire face à l'infection, c'est l'inflammation, dont les symptômes sont la rougeur, l'enflure, la chaleur et la douleur. Cette réaction est causée par une augmentation du flux sanguin vers le tissu affecté.

Le *Huang Di Nei Jing Su Wen* (la bible de l'Empereur Jaune[2]) dit : *« Lorsque l'Orthodoxe est présent à l'intérieur, le Pervers ne peut pas nuire. Celui qui est envahi par le Pervers, son* Qi *est forcément vide. »* L'entretien de la vitalité des fonctions de l'organisme, de l'équilibre Yin-Yang, des Organes-Entrailles et du Shen-Esprit favorise ainsi la capacité de défense du *Zheng Qi*.

1. Chan S, Yuen J, Gohel M, Chung C, Wong H, Kwong K. « Hépatoprotection induite par Gua Sha dans l'hépatite B chronique active : une étude de cas ». *Clin Chim Acta*. 2011 ; vol 412 ; 1686-1688.

2. Bible de référence en médecine chinoise.

– Cas clinique n° 4 : périménopause

Une femme de 47 ans, employée de banque, en périménopause, me consulte car elle présente les signes suivants : menstruations irrégulières, bouffées de chaleur et sueurs nocturnes, perturbations du sommeil, troubles de l'humeur, baisse de libido, prise de poids, douleurs dans le corps. Elle évalue sa douleur générale à 7/10. Elle est suivie en médecine classique mais désire un complément en médecine orientale. Après le bilan global, je lui propose un *Gua Sha* pour restaurer la circulation générale de son métabolisme.

En 10 minutes, elle se détend et les douleurs lancinantes du dos et des bras ont presque disparu. Après 15 minutes, elle estime être aux alentours de 2/10. Nous complétons le *Gua Sha* avec de l'acupuncture. Elle revient 5 fois de suite à 4-6 jours d'intervalle pour effectuer le *Gua Sha* et l'acupuncture. Après 21 jours de rééquilibrage, elle vient une fois toutes les 3 semaines pour maintenir son terrain, en acupuncture uniquement.

D'ailleurs, une étude[5] chinoise publiée en juillet 2016 a prouvé que le *Gua Sha* – pratiqué 15 minutes une fois par semaine pendant 8 semaines – aboutit à une chute des symptômes de la périménopause, soulageant les déséquilibres et améliorant notablement la qualité de vie des femmes. Secondairement, il rééquilibre les hormones féminines (dont les œstrogènes, la FSH et la LH).

Avez-vous besoin de *Gua Sha* ? Faites le test

Si vous avez une aversion au froid, ou si vous souffrez d'une douleur récurrente qui ne passe pas après des séances d'acupuncture ou de massage, ni avec la prise d'herbes chinoises, vous pourriez vous tourner vers le *Gua Sha*.

Voici le test :

Pressez simplement votre peau : si elle blanchit sous la pression et imprime la trace de votre doigt, c'est votre *Sha* qui apparaît (la trace blanchâtre). La thérapie par le *Gua Sha* pourra donc vous être profitable ! Même préventivement, il est conseillé d'effectuer au moins un *Gua Sha* tous les 6 mois. Rappelez-vous que la santé est notre trésor. Ne laissez pas le *Sha* se loger dans les rouages de votre corps.

La médecine chinoise met à notre disposition une panoplie d'outils. Le *Gua Sha* a toute sa place dans l'arsenal thérapeutique du XXIe siècle. Puissiez-vous bénéficier de son pouvoir régénérateur ainsi que de son efficacité pour vivre pleinement votre vie, dans l'harmonie et l'équilibre, et sans douleur !

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. Plus d'informations : www.laurent-turlin.fr

5. « Effet du traitement par *Gua Sha* sur le syndrome de périménopause : un essai contrôlé randomisé ». Meng, Fang RN, MSN1 ; Duan, Pei-bei RN2 ; Zhu, Junya PhD3 ; Lou, Qing-qing RN, MSN4 ; Fang, Zhao-hui MD5 ; An, Hong-li RN6 ; Liu, Lan-ying MD7 ; Hu, Yue RN, MSN8 ; Hu, Qian RN, MSN9, clinique de thérapie *Gua Sha*, hôpital affilié de l'Université de médecine chinoise de Nanjing, Nanjing, Chine.

ACTUALITÉS

Des gènes du cerveau se réveillent après la mort !

La mort, c'est l'extinction du corps… mais peut-être pas entièrement… Une nouvelle étude publiée en mars 2021 dans *Scientific Reports* a repéré des gènes qui survivent dans le cerveau jusqu'à 24 heures après son arrêt !

En effet, l'étude montre que ces gènes continuent de s'activer, comme si le corps était toujours vivant. Voilà qui interroge sur le processus même de la mort… Il s'agit toutefois d'un type de gènes spécifique codant pour les cellules gliales (des cellules responsables de l'inflammation). Mais pourquoi le corps voudrait-il construire des cellules gliales alors qu'il est mort ? Selon les auteurs de l'étude, le rôle des cellules gliales serait dans ce cas particulier de nettoyer les déchets organiques, comme si elles croyaient alors pouvoir « ressusciter » le corps. Intrigant, n'est-ce pas ? Une étude qui nous rappelle surtout que nous en savons bien peu sur notre constitution humaine et l'univers qui nous entoure…

Source : Dachet, F., Brown, J.B., Valyi-Nagy, T. *et al.*, « Selective time-dependent changes in activity and cell-specific gene expression in human postmortem brain », *Sci Rep* 11, 6078 (2021). https://doi.org/10.1038/s41598-021-85801-6