

Le Dossier TM

Le Vent & ses influences - Vol. 1

Le Vent Externe

par Josette Chapellet



Le Dossier TM

Le Vent & ses influences - Vol.1

Prologue par Georges Varet

Selon l'étymologiste jésuite Léon Wieger, le vent Feng dans son caractère antique se composait du soleil et d'un trait oblique de droite à gauche qui donne l'idée générale d'action, de mouvement, le tout encadré par un signe indiquant l'universalité du symbole. Le vent semblait produit par l'action des rayons solaires.



Caractère traditionnel Feng

Effectivement, nos scientifiques pensent toujours que les vents sont globalement provoqués par l'inégalité du réchauffement du soleil. Je me souviens qu'une montagne dont le versant est abrupt se jetait dans un lac alpin. En fin d'après-midi, ce versant passait à l'ombre d'un seul coup et un vent que l'on appelait 'Traverse' en descendait la pente et agitait toute la largeur du lac. Pendant que l'eau s'oxygénait, les voiliers prudents étaient rentrés au port tandis que les fanfarons sportifs pouvaient déployer leurs voiles. Le vent anime le mouvement. On peut l'aimer comme on peut le craindre.

Le vent apporte les influences du ciel. Dans les caractères archaïques, on le représentait par un phénix, cet oiseau fabuleux qui renait de ses cendres. Les caractères classiques le représentent par un insecte à l'intérieur du mouvement de la nature. Le vent du printemps va réveiller les hibernants spécialement les insectes qui vont se métamorphoser rapidement. La cigale est issue de la transformation des énergies de la terre et du bois. Pendant sa période souterraine, sa nutrition se fait sur des racines. Au printemps, sa nymphe sort de terre et se fixe sur une tige ou un tronc et commence sa dernière mue. Cette mue sera d'ailleurs utilisée en pharmacopée pour calmer le vent. La cigale se transforme alors en insecte adulte et le mâle produit son chant caractéristique afin d'attirer la femelle.



Chan Tui - 蟬蛻 - Mue de cigale

Le vent réanime la vie. Il relance la marche des saisons. On l'associe à l'est, au printemps, à l'élément Bois et au Foie.

Mais on voit bien qu'il souffle en toute saison. Le vent met en mouvement, circule et apporte ses influences déterminantes.

Il est toujours particulier.

Chez nous, le vent du nord, le vent d'hiver est souvent fort, intense et froid, le vent du sud amène l'humidité, les brouillards comme les grosses pluies, le vent d'ouest les giboulées, les averses plus clairessemées, le vent d'est beaucoup plus rare ne sait pas très bien nous parler. Ces vents forment des couples avec les pluies. Quelques fois ils se changent entre eux et même des fois ils se mélangent.

Quelques fois, le vent semble en arrêt et d'autres fois la douce brise ne montre pas son origine. Chez vous, en plaine ou bord de mer, se sera bien sûr différent. Quand on habite dans les montagnes, d'une vallée, d'un versant, ou même d'une maison à l'autre, les vents ont des jeux dissemblables.

Chaque vent a son langage. En Chine, on parle des huit vents, variations du souffle selon les huit directions de l'espace et les 8 dates des débuts et du milieu des saisons. Bien sûr, cela n'est pas fixé et leurs caractéristiques varient, on l'a vu, selon les lieux et les moments.

On associe le vent au végétal. Il suscite les transformations, les germinations, la poussée, la floraison, la maturation de la graine et même le temps de la récolte.

Il apporte ses influences, circule et met en mouvement le physique comme le mental. Sans parler du vent des fous, chacun de nous, connaît très bien comme il agit sur ses humeurs bien qu'il le voit en général plus facilement sur celles des proches.

Le mots chinois Feng va aussi se traduire, selon les contextes, par les ambiances, les atmosphères, les usages et les modes, les allures, les réputations et même les émois sexuels, tout ce qui donne tonalité à ce qui change dans la vie.

Les vents corrects arrivent en leur temps et lieu. Ils sont légers, ascendant, mobiles et extrêmement changeant.

Les vents déréglés, excessifs, hors saison, dérangent, bouleversant, détruisant même peut-être, entraînent les autres influences nocives. Le vent est de nature Yang mais il peut s'allier à n'importe quel autre pervers Yin ou Yang, la chaleur, le feu et la sécheresse comme le froid ou l'humidité.

Il peut même s'associer au Tan, ce produit pathologique et trouble des liquides, pour former le vent Tan et provoquer la maladie.

Le Dossier TM

Le Vent & ses influences - Vol.1

Prologue par Georges Varet

Dans son dérèglement, le vent se caractérise par une survenue et un développement rapide, des mouvements erratiques et violents, une variabilité avec des changements soudains, imprévisibles. Il est intermittent, éparpillé, disséminé.

Toute maladie ayant des caractéristiques analogues sera attribuée au vent. Les malheurs qu'il provoque sont incalculables bien que l'on dise qu'il engendre les cent maladies. Le vent est l'agent précurseur de toutes les atteintes externes.

Lorsque son mouvement s'exacerbe, il va se porter dans le haut du corps, à l'arrière des épaules, du cou et de la tête, à la superficie du corps et aux muscles, mais aussi au Poumon ouvert au souffle et relié par l'énergie de défense à la peau et aux poils. Quand il attaque la superficie du corps, le vent disperse les ouvertures, les pores et entraîne la transpiration. Il désorganise le système défensif Wei et sa relation avec les liquides, le nutritif Ying. Il déclenche des accès de fièvre. On aura la crainte du vent. S'il touche le Poumon, empêchant son énergie de se diffuser, il causera des rhumes, des maux de gorge, de la dyspnée ou de la toux. S'il perturbe la tête, il causera des vertiges et des céphalées, des douleurs, des raideurs de la nuque et même des paresthésies et des paralysies faciales avec déviation de la bouche et des yeux.

Si le corps est affaibli, le vent peut aussi s'enfoncer dans la profondeur. On l'appellera 'vent interne'.

Mais ce vent interne se formera la plupart du temps au sein du corps, d'une chaleur qui s'intensifie, d'un déséquilibre au niveau des organes, particulièrement du Foie lorsque le sang ne maintient plus le souffle ou lorsqu'une émotion intense exacerbe son Yang et le pousse vers le haut.

Le vent remue, agite. Les tremblements, les contractures, les déviations, les vertiges et les convulsions seront signes du vent interne.

Le vent ne peut se fixer. Il ne s'attache pas qu'au Foie. Il circule sans cesse. On le retrouvera dans les douleurs articulaires, les éruptions cutanées, les crampes, surtout si elles migrent, se délocalisent, apparaissent et disparaissent d'un seul coup.

En résumé, les manifestations dues au vent sont nombreuses et peuvent se diffuser dans l'ensemble de l'organisme. Il agit comme vecteur des autres perversités. On le reconnaît à la soudaineté de l'apparition des maladies et à ses caractéristiques spécifiques comme l'agitation, le mouvement et les changements soudains.

On séparera dans l'étude les pathologies dites de vent externe et celles dites de vent interne.



Paralysie faciale dite 'Droite'
-Attaque de Vent externe-



Maladie de Parkinson
-Attaque de Vent interne-

Le Dossier TM

Le Vent & ses influences - Vol.1

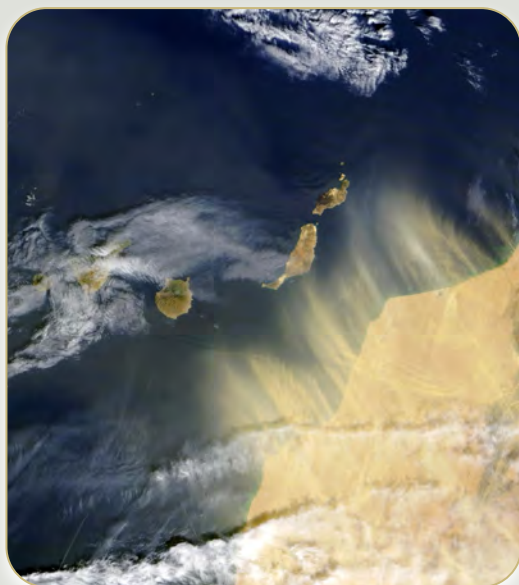
Le vent externe par Josette Chapellet

Une brise légère qui rafraîchit en été, le vent qui chasse les nuages et ramène le soleil, le Mistral qui « rend fou » en Provence, un tempête qui dévaste une forêt ... Le vent a de multiples visages. Et pourtant, paradoxalement il est invisible : dans la nature, on ne peut voir que son action sur les herbes, les branches des arbres, l'eau. On ne peut qu'évaluer ses effets et les effets de ce qu'il transporte rapidement sur un large territoire : poussières, sable, pollens, pesticides et autres substances chimiques ...

En médecine chinoise, allergènes, bactéries et virus sont également considérés comme du vent : invisibles, se propageant rapidement, ils en ont les caractéristiques.

On dit du vent qu'il attaque en priorité le haut du corps, ce qui fait que ses effets vont se ressentir plutôt au niveau de la tête (nez, gorge, yeux, oreilles), de la nuque et des épaules, mais il peut vite envahir toute la surface du corps.

Il a un effet dispersant qui lui permet d'ouvrir facilement les pores de la peau et ainsi de pénétrer, de s'infiltrer dans les espaces interstitiels des tissus sous-cutanés (cou li), dans les muscles et les tendons, dans les méridiens. De plus en ouvrant les pores il permet aux autres pathogènes de pénétrer facilement : froid, chaleur, humidité seront d'autant plus efficaces pour nous atteindre que le vent souffle : à température constante, la température ressentie est beaucoup plus froide quand souffle un vent comme le Mistral, et le Sirocco rend extrêmement inconfortable une température qui en temps normal vous donnerait envie d'aller lézarder sur la plage.



Vue satellite du Sirocco - Vent chaleur du Sahara

风向转变时, 有人筑墙
有人造风车

‘Quand le vent du changement souffle, certains bâtissent des murs alors que d'autre des moulins à vent...’

Proverbe populaire

Lorsque l'ennemi est à nos portes, il faut en priorité fermer la cité et mobiliser les troupes pour lutter contre lui pour tenter de le repousser définitivement.

Toute l'énergie du corps se consacre donc en surface pour tenter de refermer les pores et bouter le vent pervers et ses comparses hors du corps.

Cette lutte entre énergie correcte Zheng Qi et énergie perverse Xie Qi provoque de la fièvre, en même temps que des frissons pour attirer l'énergie Yang en surface et éliminer le froid. La circulation du sang, de l'énergie et des liquides se bloque, provoquant des douleurs, les fameuses courbatures fébriles. Quant au Poumon, occupé à se battre en surface, il perd ses fonctions de diffusion, de descente du Qi et des liquides, ce qui provoque toux et rhinorrhées silmiliaires à de l'eau en début d'atteinte, on verra apparaître ensuite les mucosités.

En termes de diététique, il faudra suivre la même logique : Porter l'énergie correcte du corps Zheng Qi en surface et plutôt vers le haut du corps pour expulser l'énergie perverse.

Pour cela, la saveur piquante concentrée est la plus performante. Selon le contexte et la nature de la maladie, c'est-à-dire selon les pervers accompagnant le vent, que ce soit le froid ou chaleur, on utilisera du piquant réchauffant comme le gingembre ou les rameaux de cannelle, ou du piquant rafraîchissant comme la menthe ou les fleurs de chrysanthèmes. Mais dans tous les cas, l'idée est d'amener l'énergie vers la surface, d'induire la transpiration pour expulser la perversité et les toxines.

Bien entendu, il faudra éviter la saveur acide car l'acide a un mouvement intériorisant et une tendance astringente, l'action de cette saveur pourrait favoriser la rétention des énergies pathogènes du vent, du froid, de la chaleur ou de l'humidité, voire favoriser leur pénétration dans le Poumon.



Shēng Jiāng - 生姜



Ròu Guì - 肉桂

Le Dossier TM

无风不起浪

'Il n'y a pas de vague sans vent...'
Proverbe populaire

Le Vent & ses influences - Vol.1 Le vent externe

Il convient aussi de manger le plus légèrement possible. L'énergie perverse étant à la surface du corps, c'est la « ligne de front », où l'énergie du corps doit se porter pour lutter contre elle. Manger beaucoup, ou des aliments riches et gras, aurait pour effet de mobiliser l'énergie vers la profondeur, au niveau digestif, laissant alors la surface sans défense et favorisant la pénétration du vent et du froid plus vers l'intérieur.

La fièvre et la transpiration ayant tendance à léser facilement les liquides, il sera important de se réhydrater, donc de boire, et de préférence chaud plutôt que froid. Pour cette raison infusions, décoctions, mais aussi bouillons et soupes seront faciles à assimiler et aideront à régénérer les liquides nécessaires.

Il conviendra d'éviter les aliments susceptibles de générer des mucosités : le Poumon a perdu sa fonction de diffusion/descente des liquides. L'énergie du Centre est affaiblie, ce n'est pas le moment de donner trop de travail à la Rate et de favoriser l'invasion du Poumon par les mucosités d'origine digestive qui le bloqueraient davantage. Pas de laitages, pas de fromages, peu de viandes (un bouillon suffit dans ce cas) et bien entendu pas de pâtisseries ni de sucreries. L'idée de « nourrir le rhume » est une très mauvaise idée.

Pour les personnes dont l'énergie générale est relativement faible, on favorisera l'utilisation de gruaux médicinaux : les céréales cuites longtemps dans beaucoup d'eau renforcent l'énergie du Centre sans lui demander d'efforts (la cuisson longue effectue une sorte de pré-digestion). Quelques aliments ou plantes médicinales en adjonction aideront à traiter la situation.

Les effets du vent Froid

On les connaît bien, surtout en cette période de l'année où sévissent rhumes et gripes.

Le nez qui coule comme de l'eau au début de l'atteinte, la fièvre accompagnée de frissons et de sensations de froid qui ne s'améliorent pas même en se couvrant, les maux de tête et les courbatures fébriles, parfois la toux, la boîte de mouchoirs jetables à portée de main ...

Dans notre culture occidentale, en cas de début de rhume ou de grippe, on conseille le grog, cette boisson chaude alcoolisée : L'alcool a tendance à réchauffer, à faire monter l'énergie, à faire circuler le qi et le sang qui sont bloqués dans le haut du corps, atténuant ainsi les sensations de courbatures. On lui adjoint des épices telles que la cannelle et la girofle, qui réchauffent également et ont un effet dispersant.

Les chinois utilisent plutôt l'infusion de gingembre ou une soupe très épicée. Mais ne vous y trompez pas, grog, infusion ou soupe, l'ingrédient le plus important dans ce cas est... la couette sous laquelle vous devriez vous réfugier après avoir avalé votre préparation afin de transpirer un bon coup. Les chinois considèrent que le vent froid pénètre par les pores de la peau et le plus court chemin pour l'en faire ressortir reste donc le même chemin, par la transpiration notamment. C'est pourquoi toutes les préparations utilisées en début de rhume et de grippe utilisent abondamment la saveur piquante concentrée, pour son effet extériorisant et diaphorétique.



Gruau de riz à la cannelle



Grog : Rhum ambré, girofle, miel, citron et cannelle

Le Dossier TM

Le Vent & ses influences - Vol.1 Le vent externe

Infusion de gingembre au sucre roux pour lutter contre le rhume:

- Râper 10g de gingembre frais, le mettre dans un bol et verser de l'eau bouillante, couvrir et laisser infuser 5 mn,
- Ajouter 5 à 10g de sucre non raffiné.
- Boire chaud, puis se couvrir sous la couette pour transpirer. Le gingembre, par sa nature tiède et sa saveur piquante, induit la transpiration et libère la surface. Le sucre roux a pour fonctions d'harmoniser l'Estomac et protéger le Centre.

Il est important dans ce cas de bien utiliser le gingembre frais et non pas le gingembre sec ou confit. Le gingembre sec a une nature plus chaude, son action va davantage dans le Poumon qu'à la surface du corps. Il est plus intéressant pour chasser le froid du Poumon ou éliminer les mucosités froides installées dans le Poumon. Quant au gingembre confit, sa préparation au sucre non seulement adoucit son effet piquant et extériorisant mais agit comme un messenger pour porter l'effet réchauffant du gingembre directement au niveau de la Rate et de l'Estomac, ce qui favorise la digestion mais ne libère pas la surface du corps du vent froid.

Une soupe bien épicée fera également l'affaire, du moment qu'elle vous permet de transpirer sous la couette. Il m'est déjà arrivé, sentant un début de rhume bien marqué, de le « couper » de cette manière dans un restaurant chinois ... Meilleur et surtout plus efficace que les divers médicaments proposés par les publicités télévisées, cette solution est probablement la meilleure car elle ne contient pas de substances perturbant le centre telles que la pseudo-éphédrine ou autres vaso-constricteurs potentiellement dangereux.

En chinois, le mot tang 汤 désigne aussi bien une soupe qu'une décoction : Qu'il s'agisse d'aliments ou de plantes médicinales, le principe est le même : On les introduit dans de l'eau portée à ébullition puis les laissons cuire à feu plus doux un certain temps. Guizhi Tang, la décoction de rameaux de cannelle décrite dans le Shang Han Lun (Traité des blessures par le froid dont parle Philippe Sionneau dans sa chronique préalablement), n'est rien d'autre qu'une soupe à

无风不起浪

'Il n'y a pas de vague sans vent...'

Proverbe populaire

base de rameaux de cannelle, de gingembre frais, de pivoine blanche, de réglisse et de jujubes.

Les rameaux de cannelle, qui sont l'Empereur de la formule, aidés par le gingembre, réchauffent et libèrent la surface en favorisant la transpiration, rétablissent la circulation du Qi, du sang et des liquides. En tant que Ministre, la racine de pivoine blanche renforce le Yin sans enfermer le pervers. Quant aux jujubes et à la réglisse, en bons ambassadeurs, ils favorisent la synergie des actions de ces trois plantes pour ré-harmoniser Ying et Wei.

Pour les personnes ayant tendance à attraper facilement des rhumes, il y aura généralement un vide de Qi sous-jacent. Les symptômes sont légèrement différents : si le nez coule de la même façon, la fièvre est moins importante, les frissons plus présents, et on observera une légère transpiration spontanée, les pores ne pouvant être refermés par Wei Qi qualifié insuffisant. Mais cette transpiration est trop 'molle' pour éliminer efficacement le Vent et le Froid pervers. Dans ce cas il faudra induire plus fortement la transpiration pour éliminer les pathogènes : Ainsi même si la garnison d'une forteresse est peu importante, on mobilise toujours les quelques soldats sur les murailles afin de tenter de repousser l'adversaire. Pour protéger l'énergie du corps, on pourra utiliser le gruau de riz comme support à l'action du gingembre. Et simplement, pour garder l'action diaphorétique de la racine, on l'ajoutera fraîche à la fin de la cuisson du gruau (si elle cuisait avec le riz pendant la préparation du gruau, elle perdrait tout son effet piquant).



Da Zǎo - 大枣 - Jujube

Le Dossier TM

生命是在風中的蠟燭。

‘La vie est une bougie dans le vent.’

Proverbe populaire.

Le Vent & ses influences - Vol.1

Le vent externe

Mais c'est surtout après le rhume que le travail thérapeutique sera important. En effet, c'est à ce moment, en-dehors des rhumes, qu'il faut améliorer et renforcer l'énergie orthodoxe par du repos, des moxas au niveau des points 12V Feng Men et 13V Fei Shu, 4GI He Gu, mais aussi la consommation d'aliments tonifiants et de substances médicinales tonifiant le Qi du Poumon. On pourra utiliser pour cela le Ginseng - Ren Shen s'il est de bonne qualité. Le gruau médicinal (le plus réputé en ce sens est le gruau de riz augmenté de racine d'astragale - Huang Qi). La racine d'astragale - Huang Qi tonifie le Qi de Rate et de Poumon, et plus particulièrement l'énergie protectrice Wei Qi.



Huang Qi - 黃耆 - Astragale

Les effets du Vent Chaleur

Comme nous l'avons vu, en clinique on distinguera le vent interne du vent externe. Et, au sein de la famille des Vents externes, le praticien saura différencier les atteintes de vent froid des atteintes, dites de vent chaleur.

Le Vent Chaleur ne signifie pas forcément vent chaud : là encore, ce sont ses effets qui permettent de l'identifier. La climatisation en plein été, un vent froid sur un terrain corporel chaud (alimentation chaude et épicée, feu émotionnel, insuffisance de Yin), peuvent tout à fait avoir ces effets.

La porte préférée du Vent Chaleur est plutôt la gorge. Outre la fièvre accompagnée de frissons, le symptôme principal est souvent une gorge rouge et douloureuse accompagnée de mucosités jaunâtres et de toux. Les yeux sont facilement touchés également.

Début d'angine, rhinite, conjonctivite, sinusite, début d'otite correspondent souvent au Vent Chaleur.

Les plantes principales utilisées et diététique pour traiter une atteinte de Vent Chaleur se trouvent facilement dans nos jardins : Menthe - Bao He, Bardane - Niu Bang Zi, fleurs de chrysanthème - Ju Hua, fleurs de chèvrefeuille - Jin Yin Hua, etc. sont de nature fraîche et de saveur piquante.

En cas de maux de tête ou d'inflammation oculaire, l'infusion de menthe fraîche (une poignée de feuilles de menthe) soulagera grandement le patient. La menthe agit également sur la gorge douloureuse, mais moins efficacement que la bardane. Une infusion concentrée de feuilles de menthe induit facilement la transpiration, et libère la surface (le Biao) de façon efficace.

La bardane, elle, a une action très marquée sur la gorge. Non seulement elle disperse le Vent chaleur en début d'atteinte, mais elle élimine également la toxicité. C'est aussi un grand remède des oreillons. (Voir TAO Médecine N°2 - Rubrique 'Le Mot de L'Herboriste - Niu Bang Zi, La bardane')

Les fleurs de chrysanthème - Ju Hua ont une action plus spécifique pour les yeux rouges et irrités, tout en dispersant efficacement le Vent Chaleur. Au printemps, ils font partie du traditionnel Thé des 3 trésors : thé vert - Cha Ye, fleurs de chrysanthème - Ju Hua et baies de Goji - Gou Qi Zi sont associés pour éliminer le Vent Chaleur et ancrer le Yang du Foie qui pourrait monter facilement en cette saison, avec une action particulièrement ciblée sur les maux de tête et les inflammations oculaires.

Les fleurs de chèvrefeuille Jin Yin Hua clarifient la chaleur et éliminent les toxiques, dispersent également le Vent Chaleur et l'empêchent de pénétrer plus profondément. On les associe souvent aux fleurs de forsythia lianqiao pour cette utilisation.

On associe fréquemment menthe, bardane, fleurs de chèvrefeuille - Jin Yin Hua et de forsythia - Lian Cao pour traiter les amygdalites et autres pharyngites comme dans la célèbre formule Yin Qiao San.

Les feuilles du mûrier (l'arbre) Sang Ye, de nature froide, sont remarquables pour la toux qui accompagne le Vent Chaleur.



Sang Ye - 桑葉 - Mûrier blanc

Le Dossier TM

Le Vent & ses influences - Vol.1 Le vent externe

Lorsque le Vent Chaleur se manifeste au niveau de la peau, il y a des manifestations telles que des éruptions et des démangeaisons. Des Eczéma, de l'urticaire, le stade initial des maladies éruptives correspond à ce syndrome. Dans ce cas, les plantes telles que la bardane Niu Bang Zi, la menthe Bo He et le chèvrefeuille Jin Yin Hua sont très efficaces.

Les chinois utilisent également les mues de cigale Chan Tui en décoction pour calmer le prurit.



Jin Yin Hua - 金銀花 - Fleur de Chèvrefeuille

Décoction de graines de Bardane.

- Graines de Bardane 5g,

Faire décocter les graines préalablement écrasées de bardane dans de l'eau pendant 1/2 d'heure.

Action : La bardane a un effet très intéressant sur la gorge douloureuse, les oreilles et la peau, elle libère la surface, clarifie la chaleur et élimine les toxiques.

高大的樹大招風。

'Un arbre élevé attire le vent.'

Proverbe populaire.

Infusion de menthe et de réglisse.

- menthe fraîche 5g,
- réglisse 3g,

Faire infuser durant 5 à 6 minutes la menthe fraîche et la réglisse émincée dans une théière d'eau frémissante.

Boire chaud.

Action : disperse le vent, libère la surface, clarifie la chaleur et favorise la gorge et les yeux. La réglisse, de nature neutre et de saveur douce, traite la toux et la chaleur toxique au niveau de la gorge.

Attention cependant en cas d'hypertension.

Et après ?

Même après le rhume ou l'angine, il est important de continuer pendant un temps une alimentation légère et digeste, de se reposer : la lutte contre les énergies perverses du vent, du froid et de la chaleur consomment l'énergie, il faut la reconstituer.

La tendance contemporaine de stopper le rhume par tous les moyens pour retourner au travail immédiatement est un excellent moyen pour enfermer les pathogènes en profondeur et affaiblir l'énergie du corps,

L'ennemi, une fois bien au chaud au coeur de la cité n'aura qu'à mûrir et rassembler son Xie Qi pour provoquer de nombreuses pathologies perçues comme perversités internes lors de leur traitement quelques mois ou années plus tard...



Lian Qiao - 連翹 - Forsythias