

Une histoire de *cycles* & de manifestations énergétiques

par Josette Chapellet

Comprendre les manifestations énergétiques du cycle menstruel sur notre état de santé permet de mieux l'accompagner plutôt que de le subir.

La vie est rythmée par la croissance et la décroissance du Yin-Yang qui engendre des cycles auxquels tous les êtres sont soumis: cycle de 24 heures où jour et nuit se succèdent, cycle des saisons, cycle de la vie. Pour les femmes particulièrement, une partie de ce grand cycle de la vie est émaillée de cycles plus courts: de la puberté à la ménopause, les cycles « lunaires » de 28 jours, le cycle menstruel. La vision occidentale de la physiologie découpe ce cycle en deux parties: du 1er jour des règles à l'ovulation, la phase folliculaire; et de l'ovulation au 1er jour des règles suivantes, la phase lutéale, qui prépare la nidation en cas de fécondation. Si la fécondation n'a pas lieu, la muqueuse utérine se détache et les règles apparaissent.

Les quatre phases du cycle

La vision de la médecine chinoise apporte un éclairage différent et permet de comprendre nombre de manifestations ressenties par la femme tout au long de ce cycle.

Quatre phases le composent (elles correspondent à la croissance et à la décroissance du Yin et du Yang dans le corps), les règles étant considérées comme la phase finale puisqu'elles consistent en l'élimination de ce qui a été créé auparavant, devenu inutile s'il n'y a pas fécondation.

● La première phase commence à la fin des règles: le corps doit reconstituer du sang, combiné à l'énergie quintessenciée Jing des Reins, épaissir la paroi utérine, faire mûrir l'ovocyte. Cette période de création intense de substances correspond à la croissance du Yin dans le corps.

● Lorsque le Yin arrive à son maximum, il se transforme en Yang. C'est le moment de l'ovulation et le début de la deuxième phase, où le Yang se manifeste clairement par une augmentation de la température corporelle (0,3 à 0,5°).

● Le Yang se consommant progressivement, on arrive alors à la troisième phase, la célèbre phase pré-menstruelle, en relation avec l'énergie Qi: cette phase, les femmes (et souvent leurs compagnons) la connaissent bien: tous les déséquilibres énergétiques y sont amplifiés.

● Enfin les règles arrivent et permettent

d'éliminer le « sang corrompu », phase bien évidemment en relation avec le sang.

Accompagner le cycle menstruel

Chacune de ces phases permet de comprendre les déséquilibres Yin Yang, Qi/sang dans le corps et d'y remédier. Lors de la première phase, ce sont plutôt les signes d'insuffisance du sang et du Yin qui peuvent se manifester: douleurs sourdes du bas-ventre, maux de tête, ou vertiges, crampes, sommeil perturbé. Dans ce cas, il est important de se reposer, on peut consommer du raisin ou jus de raisin (bio), tofu, fruits de mer, viande rouge (un peu), épinards,

champignons noirs. Prendre en complément une décoction de baies de Goji ou de mûres séchées, ou encore de la gelée royale. Lors de la phase suivante, en cas de signes accrus de frilosité, il faut soutenir le Yang en n'hésitant pas à rajouter un peu d'épices dans l'alimentation; millet, fenouil, poireaux, noix, crevettes, viande d'agneau peuvent vous aider.

Dans la phase pré-menstruelle, deux types de déséquilibres peuvent se manifester. Si l'énergie est insuffisante, on voit apparaître des phénomènes de grande fatigue, rétention d'eau, déprime. Dans ce cas, se reposer, consommer des aliments tonifiants tels que riz, légumes, protéines végétales, éviter les laitages. Le ginseng est un excellent soutien. Si au contraire l'énergie est bloquée, comprimée, cela se traduira concrètement par une irritabilité ou tendance à la colère, des migraines, de l'insomnie, des crampes abdominales, une tension dans les seins. Cet état peut être soulagé par des respirations profondes, la marche (de préférence dans la nature), et bien entendu la pratique du Qigong. Au niveau de l'alimentation, favorisez une alimentation légère: céleri, safran, menthe, kumquat. Le thé à la rose et l'infusion de verveine aident à calmer les douleurs des règles. Quatre phases, une grande respiration en relation avec la lune, le cycle menstruel rythme la vie de la femme, de la puberté à la ménopause. Mieux comprendre ses manifestations énergétiques permet de l'accompagner plutôt que de le subir. ■

**Le corps
doit
reconstituer
du sang.**



PORTRAIT

Josette CHAPELLET a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent » aux éditions Guy Trédaniel. Praticienne en MTC, elle est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Elle donne à Nice des cours de diétothérapie chinoise, d'acupuncture et de massage Tuina, et organise des ateliers pratiques de MTC. Elle est membre de l'UFPMTC (Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise).

www.ufpmtc.com
jchapellet@aol.com