



La Médecine Traditionnelle Chinoise-TCM

La médecine chinoise traditionnelle, ou TCM, je l'ai connue d'abord à travers mon grand-père maternel et ma mère. Mon grand-père était très respecté par les voisins grâce à son huile magique pour soigner les brûlures.

Ma mère, elle, me préparait souvent des soupes de couleur foncée, et de goût ultra amer quand j'étais malade... Je n'aimais vraiment pas ces soupes.

Aujourd'hui, j'ai encore quelques médicaments TCM constamment dans mon frigo, contre la toux et les rhumes.

Alors qu'est-ce que la médecine traditionnelle chinoise ?

La médecine chinoise traditionnelle existe depuis environ 2500 ans en Chine. Elle s'intègre dans une **philosophie naturelle** particulière au monde chinois. Cette philosophie chinoise s'ordonne autour de quelques notions principales :

- **Dàο 道**: voie ou processus **ordonné et harmonieux** de l'univers.
- **Qì 氣**: force, souffle animant les êtres et les choses.
- **Yīn陰** et **Yáng陽**: symboles de la bipolarité.
- **Wúxíng 五行** : cinq phases, qualités ou mouvements, emblématiques des mutations et changements de l'univers, ainsi que leurs interactions.



Wuxing

Le **Qì 氣** : l'énergie vitale

Un individu est constitué par un corps animé par un souffle **Qì 氣** « **énergie vitale** ». Il existe **trois types de Qì 氣**, l'énergie :

- **nourricière et profonde** provenant de **l'alimentation** et de la **respiration**;
- **défensive superficielle** contre les agressions et variations externes;
- **ancestrale** provenant des **parents** et dont l'épuisement se manifeste par le vieillissement.



Le Qi

L'ensemble des parties et fonctionnements du corps est relié par un système canalaire par où circulent **les souffles, le sang**, liquides et principes, dont **la libre circulation équilibrée assure la santé**.

Le système canalaire chinois, est plus connu sous le terme de « théorie des méridiens ».

Le but principal de la médecine chinoise traditionnelle est donc de débloquer le Qì 氣 l'énergie vitale du corps,

pour que celui-ci **retrouve l'équilibre de Yīn ☵ et Yáng ☶**,

et puisse fonctionner normalement à nouveau et évacuer les maux qui l'affectent.

Quelles sont les pratiques les plus courantes?

La médecine chinoise traditionnelle soigne grâce aux herbes, minéraux, produits d'origine animale, acupuncture, massages, diète et exercices. Les pratiques les plus célèbres sont les suivantes :

L'acupuncture :

Elle se pratique avec **des aiguilles très fines** implantées sur différents **points réflexes** le long des **méridiens** du corps afin de **stimuler l'énergie vitale** du corps.

L'acupuncture est indiquée en cas de **maux de tête, addictions, troubles de l'humeur, allergies, etc.**



L'acupuncture

Les sensations peuvent être différentes selon les personnes. Certaines personnes sentent un apaisement et un confort immédiatement, d'autres peuvent sentir une sorte de gonflement ou pression.

Ce système des méridiens est différent du système sanguin, donc **pas de saignement** du tout pendant une séance de l'acupuncture. Quelques adresses sans recommandation de notre part: The Top 9 Clinics for Best Acupuncture in Singapore

La réflexologie

Elle consiste en de fortes **pressions sur des zones réflexes** des mains, des pieds ou des oreilles, qui **correspondent à des organes spécifiques**. Elle **stimule** ainsi **l'auto guérison** en cas notamment de maux de tête ou de dos, troubles respiratoires, stress, etc.

C'est ce que je préfère dans la médecine traditionnelle chinoise.

La différence avec les massages de relaxation, est que la **réflexologie** s'applique précisément sur ces zones réflexes. Vous pouvez parfois sentir des douleurs et cela pourrait durer quelques jours, **le but est d'améliorer les fonctionnements des organes et l'ensemble du corps.**

Quelques adresses de spa.

Singapour Live aime beaucoup celui de Holland Village. D'autres adresses ici : 10 best spas for foot reflexology in Singapore.



La réflexologie s'applique sur des points bien précis de la plante des pieds

Les herbes médicinales

Elles sont utilisées par la **pharmacopée chinoise**. Elles se dénombrent au-delà de la centaine. Les herbes sont utilisées en cas de maux de tête, fatigue, stress, problèmes respiratoires, etc.

Pour soigner une maladie, on a souvent besoin **de combiner plusieurs herbes médicinales**. Heureusement, il existe aujourd'hui de nombreux médicaments TCM sous forme de pastille ou gélule.



Herbes diverses utilisées dans la médecine chinoise traditionnelle -Traditional Chinese Medicine (TCM)

Pour soigner la Covid19, un médicament TCM a été propulsé sur le devant de la scène en Chine par les spécialistes en disant qu'il avait un effet préventif ou qu'il pourrait empêcher de développer des formes graves de Covid19.



Mais rien n'est prouvé!

À Singapour les médicaments TCM sont contrôlés et régulés par le Health Sciences Authority.

Il faut toutefois éviter de soigner des maladies graves avec uniquement des herbes médicinales. Leur efficacité n'est pas reconnue par la communauté scientifique internationale.

Évitez également de consommer ces remèdes en automédication, comme tout médicament, **il y a des effets secondaires.**

Cependant, à Singapour il existe de nombreux pommades/baumes très efficaces pour usage externe. Vous pouvez les utiliser pour soulager et soigner les douleurs des articulations.



Les remedes TCM de ma maman!

Les autres pratiques qui peuvent impressionner :

Bá guàn : Cupping

On place des petits verres chauffés (ventouses) sur les méridiens pour aider à mieux faire circuler le Qi.



Cupping..attention au dos à pois rouges pendant quelques jours..

Guā shā : scraping

On gratte fortement la peau avec un outil souvent en jade dans le sens de la circulation du sang afin d'aider à avoir une meilleure circulation.



Scraping

L'importance du TCM à Singapour

La médecine chinoise traditionnelle, ou **TCM, est très prisée à Singapour**, que ce soit par les locaux ou les étrangers ouverts à de nouvelles pratiques en matière de santé.

En plein *circuit-breaker* (confinement dû au Covid-19) en mai 2020, il y a eu une vive discussion sur la réouverture des cliniques et des pharmacies TCM au parlement de Singapour. Suite aux nombreuses demandes des singapouriens, surtout de la part des personnes âgées, le gouvernement singapourien a d'abord autorisé la réouverture des cliniques spécialisés en acupuncture antidouleur et quelques pharmacies traditionnelles à partir du 5 mai, avant d'autoriser l'ouverture de l'ensemble des pharmacies TCM à partir du 12 mai 2020.

À Singapour, les praticiens de médecins chinois traditionnelle sont **enregistrés par le TCM Practitioners Board** (il s'agit d'une obligation légale afin de pouvoir exercer).

Le **Singapore College of Traditional Medicine** dispense des formations sur plusieurs mois ou années ainsi que des conférences et délivre des certificats et diplômes officiels pour devenir praticien de TCM ou faire de l'**acupuncture**. Voici le lien pour des explications plus détaillée sur les cliniques TCM (the complete guide to TCM clinics in Singapore).

À ce jour, les effets de la **médecine chinoise traditionnelle** n'ont **pas été prouvés scientifiquement** (selon les méthodes scientifiques conventionnelles) c'est pourquoi elle est qualifiée de **médecine alternative**.

Aujourd'hui, les avis des chinois sont très partagés sur cette médecine. Certains de mes amis, surtout femmes, suivent au moins une fois par semaine un traitement traditionnel, afin d'améliorer la circulation de **Qi** . Et d'autres pensent que la médecine classique et conventionnelle est la vraie et unique médecine valable.

Moi, j'aime la philosophie que représente cette médecine traditionnelle : être en **harmonie** avec la nature et trouver **l'équilibre** de son corps et son esprit.

Finalement la meilleure médecine, est de ne pas en avoir besoin, et ça, c'est le but ultime de la médecine chinoise traditionnelle.

Zhang ChangQing