



Les bons conseils de la Médecine Traditionnelle Chinoise

En mai, fais ce qu'il te plait. Mais surtout prends soin de toi ! Après les mois de pluie, la saison sèche vient réveiller en nous un besoin profond de bien-être. Envie de moins de stress, de moins de poids, de plus d'énergie. En somme, du cocktail idéal. Et si on allait se le concocter en allant piocher... du côté de la médecine traditionnelle chinoise.

Exotique la « TCM » ?

Pas vraiment ! La médecine traditionnelle chinoise, alias « TCM », est **populaire et bien implantée à Singapour**. Pour preuve, plus de la moitié de la population a déjà consulté l'un des **3300 praticiens** (physiciens et acupuncteurs) de l'île. Ils exercent un peu partout sur l'île **en indépendant, en privé**, au sein des hôpitaux ou dans des cliniques renommées, comme la **Singapore Thong Chai Medical Institution**, que j'ai eu le plaisir de visiter avec les Friends of Museum. Il s'agit de l'une des plus anciennes institutions caritatives (1867 !), qui accueille gratuitement les patients sur cinq localisations à Singapour.

Le bien-être, c'est son métier

Exercée **depuis plus de 2000 ans**, la Médecine Traditionnelle Chinoise se concentre sur les **soins de santé préventifs** et sur l'adoption d'une vie saine pour maintenir l'harmonie, l'équilibre essentiel entre le mental, l'esprit et le corps.

Par rapport à la médecine « western » qui a une approche systémique des symptômes et des organes, la médecine chinoise a une **approche holistique** (globale) dans le diagnostic, les préventions et les traitements.

Elle considère le **corps** comme un **tout organique, où circulent le sang et le Qi** = cette énergie (force) vitale, dont il faut à tout prix promouvoir et maintenir le flux.

Les soins de Médecine Traditionnelle Chinoise s'organisent généralement autour de l'**acupuncture**, des **massages thérapeutiques** et des **traitements naturels**. Lors de ma visite à la Singapore Thong Chai Medical Institution, j'ai pu mesurer combien cette **médecine ancestrale** s'intéressait de près aux problèmes de santé des singapouriens et surtout comment elle pouvait les **accompagner au quotidien**.

Les pratiques en or

Le saviez-vous ? Selon la médecine chinoise, **l'homme pourrait vivre 125 ans** ! À condition de suivre quelques **conseils de vie** pour se maintenir en forme ... En attendant d'arriver jusque-là, je vous propose un condensé de **bonnes pratiques** faciles à comprendre et à mettre en œuvre pour **mieux vivre au quotidien**.

S'inspirer des anciens

En Asie, les **sages d'antan** connaissaient les moyens pour **bien vieillir**. Ils suivaient et ajustaient leur mode de vie en fonction des changements naturels du **Yin et du Yang***. Ils savaient quelles **techniques**

utiliser pour rester en bonne santé. Ils mangeaient et buvaient avec **modération**, restaient **réguliers** dans leur rythme d'éveil et de repos, évitaient de surmener leur esprit et leur corps.

- **Le Yin et Yang : Ce sont des opposés qui décrivent les qualités du Qi. Le yin est associé à la nuit, le froid, le féminin et le négatif. Le yang est associé au jour, au chaud, à la positivité et à la masculinité.*

S'adapter aux changements naturels du Yin-Yang

Singapour n'est pas à l'abri des **changements climatiques**. En moyenne annuelle, de 1980 à 2020, la température de l'île est passée de 26,9°C à 28,0°C. Et ses précipitations ont augmenté de 67mm par décennie.

Il faut donc **adapter notre mode de vie** aux évolutions du climat général. **Tout en se prévenant des six éléments météo** auxquels nous sommes exposés au quotidien : l'humidité, la chaleur, la sécheresse, le feu, le vent (par extension le souffle des ventilateurs et de l'air-con) et le froid (... des clim' !).

Prendre soin de son corps

En se lançant dans les **exercices réguliers**, par exemple en pratiquant :



Un peu de Ba Duan Jin pour démarrer la journée...

- **Le Ba Duan Jin (Qigong)**, essentiellement composé de huit exercices gymniques simples également reconnus pour augmenter la fonction immunologique du corps, retarder le vieillissement et prolonger la durée de vie
Beaucoup de vidéos sur Youtube, article singapourien [ici](#).
- **Le Tai Chi** recherche un état d'harmonie entre le corps et l'esprit, un équilibre entre le yin (l'énergie de la terre) et le yang (l'énergie de l'esprit). Une foule de cours sur Singapour
- **Le Tui Na** : massage thérapeutique chinois.

Manger et boire... modérément !

En oubliant ses habitudes de bon vivant, au profit d'un **régime équilibré** :

- Avec une assiette au contenu suffisamment varié : **2/3 de fruits et légumes, 1/3 de protéines et de féculents à parts égales**
- En privilégiant les **plats chauds, tendres et peu épicés**
- En **mangeant lentement**, en **petites quantités** et pas tout à fait à satiété (80% de taux de remplissage de l'estomac, mieux vaut pas assez que trop)
- À **heures régulières** dans la journée, juste **avant la sensation de faim**
- En buvant au minimum **8 verres d'eau tiède** par jour, par **petites gorgées**.

Respecter des cycles de réveil et de sommeil réguliers

Les organes ont une horloge interne. La respecter est vital pour l'équilibre du corps. Idéalement il faudrait :

- Dormir au minimum **8 heures par nuit**.
- S'endormir **avant 23h**.
- Se réveiller **entre 6h et 7h** du matin.
- Faire une courte **sieste** (15mn) vers 13h.



L'horloge des organes

Éviter le surmenage !

En bousculant ses mauvaises habitudes du quotidien, car :

- Regarder trop longtemps un écran est mauvais pour le sang
- Rester allongé de façon excessive endommage le Qi
- Rester assis trop longtemps endommage la chair
- La position debout excessive est mauvaise pour les os
- La marche excessive endommage les tendons

Éviter les émotions excessives

En cultivant une **harmonie sereine du mental et de l'esprit**. Et en faisant sienne cette maxime de sagesse oubliée... malheureusement ?

«Si quelqu'un est plus grand que toi, ne sois pas en colère !

Si quelqu'un est plus rapide que toi, sois heureux ! »

Si vous voulez en savoir plus

Mon dernier conseil serait...

De consulter un praticien officiel de TCM.

Par exemple à la Singapore Thong Chai Medical Institution, où la consultation est gratuite, sans considération de nationalité, race ou religion. Adresse :

Singapore Thong Chai Medical Institution, 50 Chin Swee Rd, Singapore 169874

Ou proche de chez vous. Une liste se trouve sur le Traditional Chinese Medicine Practitioners Board

De Creuser plus loin...ici ou là.

Anne Suquet