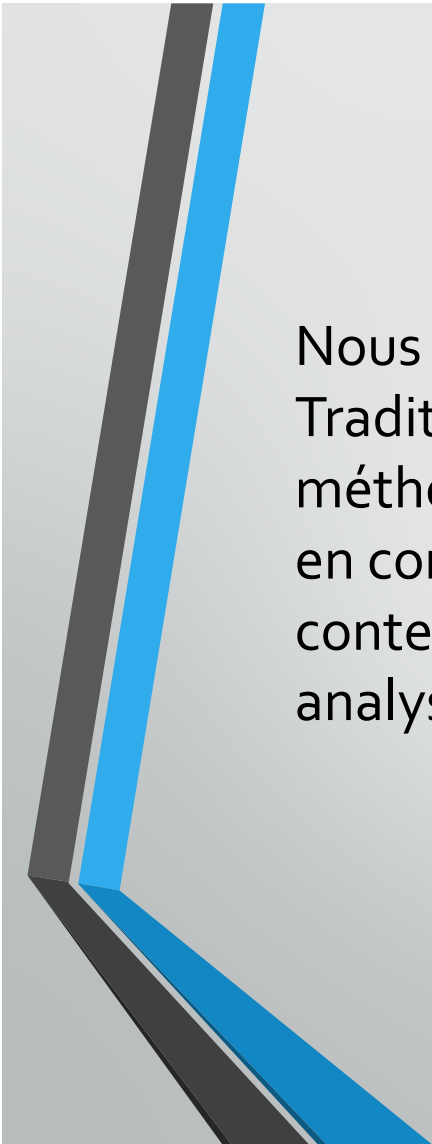


Vision de la douleur en MTC

D^r Florence Phan-Choffrut
MG Acupuncture
DEJEPS AMCI, 4^{ème} duan *Taijiquan*

Colloque *Qi* et douleur
25 novembre 2017





Nous allons envisager la douleur du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Pour cela, nous allons décrire la méthodologie d'analyse d'une douleur telle qu'elle est appliquée en consultation d'acupuncture: analyse de la douleur, de son contexte, les diagnostics possibles; intégration de cette première analyse dans la globalité du patient douloureux.

Objectifs d'un traitement antalgique

MO & MTC

- Soulager complètement la douleur
- Réduire le niveau de la douleur
- Améliorer la capacité à vivre avec la douleur
- Augmenter la capacité à effectuer les tâches quotidiennes
- Améliorer la qualité de vie

MTC

- Régulariser les émotions
- Augmenter les énergies
- Diminuer les doses et la dépendance aux antalgiques

Intérêt des approches pluridisciplinaires

Critères de classification d'une douleur MO & MTC

- Selon la durée (aigue, chronique)
- Selon la localisation
- Selon l'intensité (EVA)
- Selon la cause
- Selon les modalités (brûlure, torsion, décharge électrique)
- Selon l'évolution



2 notions

- La douleur en chinois
- Causes des maladies en MTC

Douleur: *tòng*, 痛

- 痛, *tòng* désigne une maladie ; clé de la maladie (疒) + phonétique « tong » (甬)
- 通, *tōng*, communiquer, clé de la marche (辶) + phonétique « tong » (甬)
- 疼, *téng*, souffrir, douloureux, radical de la maladie + hiver (冬)

Causes des maladies en MTC

- Maladie d'origine externe (Froide, Humidité...)
- Maladie d'origine interne:
 - Vide (*Qi*, Sang, *Yang*, *Yin*, *Jing*, liquides organiques)
 - Plénitude (Stagnation de *Qi*, Amas de sang, Glaires, Froid, Humidité, Chaleur...)
- Ni externe ni interne (traumatisme, insecte...)



Diagnostic local

CAT devant un patient douloureux en MTC

- Diagnostic local (Ralentissement? Blocage? Obstruction? Resserrement?... de quoi: *Qi*? Sang?)
- Intégrer dans une configuration énergétique générale

En pratique (MTC)

- Pression: Aggravation? Amélioration?
- Chaleur ou froid local: aggravation? Amélioration?
- Effort: aggravation? Soulagement?
- Mouvement: aggravation? Amélioration?
- Constante (plénitude)? Intermittente (vide)?

Diagnostic local

8 règles diagnostiques

- *Yin-Yang*
- Vide-Plénitude
- Froid-Chaleur
- Intérieur-Extérieur

Diagnostic

- Douleur Plénitude? (de quoi: *Yin*, Pervers, *Yang*, Sang?)
- Douleur Vide (de quoi: *Yang*, *Qi*, Sang,)
- Stagnation (de quoi?)

Influence de la pression

Aggravation: plénitude

- Stagnation de *Qi*
- Amas de Sang
- Production interne pathogène
- Excès de pervers

Amélioration: vide

- Vide de *Qi*
- Vide de sang
- Vide de *Yin*
- Vide de *Yang*

Influence du Froid/Chaleur

Amélioration par le Froid: chaleur

- Feu plénitude
 - Excès de *Yang*
 - Excès de pervers Chaleur, Froid qui se transforme en Feu
- Feu vide:
 - Vide de *Yin*

Aggravation par le Froid: froid

- Froid vide
 - Vide de *Yang*
- Froid plénitude
 - Excès de pervers Froid
 - Froid mucosité

Influence du mouvement

Amélioration:

- Vide de *Qi*
- Humidité interne
- Vide de *Yang*

Aggravation:

- Humidité externe

Constante / Inconstante

Constante: plénitude

- Stagnation de *Qi*
- Amas de Sang
- Production interne pathogène
- Excès de souffle pervers

Inconstante: vide

- Vide de *Qi*
- Vide de Sang
- Vide de *Yin*
- Vide de *Yang*

Quelques exemples (1)

Vide de Qi

- Douleur inconstante, améliorée par la pression, aggravée par l'effort
- Associée à: vertiges, souffle court, fatigue, sueurs faciles
- Les signes associés sont aggravés par l'effort

Vide de Sang

- Douleur inconstante et sourde, améliorée par la pression et la chaleur,
- Signes associés: pâleur, fatigue, gêne respiratoire, crainte du froid, palpitations, insomnie, fourmillements

Quelques exemples (2)

Stagnation de *Qi*

- Douleur continue, aggravée par la pression, améliorée par le mouvement
- Signes associés: gonflement

Amas de Sang

- Douleur continue, aggravée par la pression, pongitive (comme un instrument pointu)
- Signes associés: tuméfaction violacée ou réseau de veinules, signes de vide de *Qi* ou de Sang

Quelques exemples (3)

Pervers (vent)

- Douleur continue, aggravée par la pression et le froid, erratique
- Signes associés: rhinite, conjonctivite, crainte du vent

Mucosités

- Douleur continue aggravée par la pression et le froid, améliorée par la chaleur
- Signes associés: impotence

Diagnostic général

Doit aboutir à un diagnostic plus général par exemple:

- Vide de *Qi* des Reins
- Chaleur du Sang
- Stagnation du Foie
- Froid-humidité de la Rate
- Et des milliers d'autres possibilités

Et remonter à la cause initiale

Utilisation des 4 examens pour un diagnostic orienté

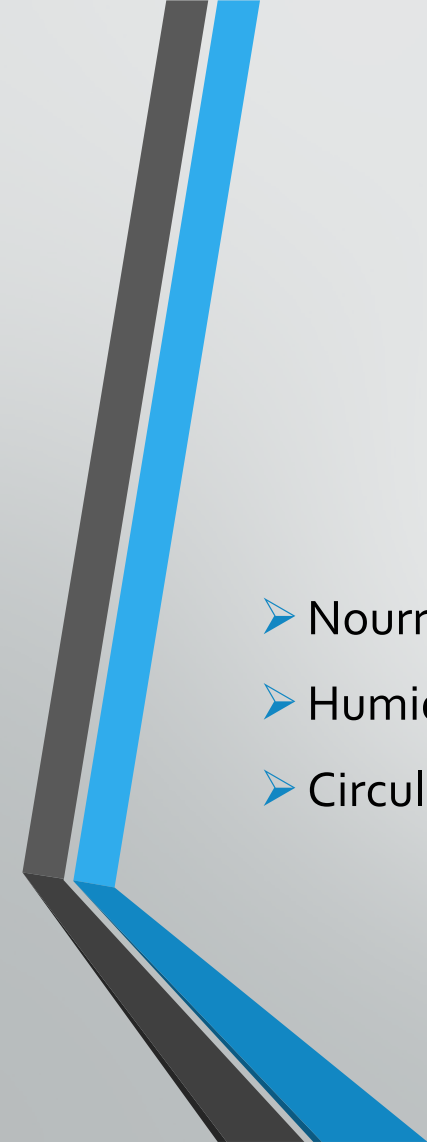
- Observation (débit verbal, teint, éclat du regard, mobilité, langue...)
- Interrogation (chant des 10 questions)
- Ecouter et sentir (voix et autres bruits, chant des 10 questions...)
- Palpation (pouls, cicatrices, zones, points)

Substances fondamentales en MTC

- les Souffles (*Qi*, 氣[气]) (voir ci-après)
- le Sang (*Xue*, 血) (voir ci-après)
- les Liquides Organiques (*Jinye*, 津液) : humidification et nutrition
- les Essences (*Jing*, 精)
- les Esprits (*Shen*, 神): mental (voir ci-après)

Qi, 氣[气]

- *Qi*, 氣[气]: nom générique qui désigne les souffles animateurs ou souffles vitaux : ils sont partout, dans tout ce qui vit, en nous aussi bien dans la simple bassine en plastique
- Le *Qi* assure le bon fonctionnement du corps et de l'esprit: réchauffe, transforme, retient, fait circuler
- Il circule dans les méridiens et vaisseaux
- Dit « unique » il porte le nom qui désigne soit son origine, soit son rôle
- Qualité > Quantité



Sang, 血

- Nourrit les organes producteurs de *Qi*
- Humidifie
- Circule dans les vaisseaux

L'énergie, le sang et les liquides organiques

Matériaux de base de l'organisme

- L'énergie fait circuler les liquides organiques et propulse le sang
- La production, la circulation et la répartition de l'énergie, du sang et des liquides organiques dépendent de l'activité des Organes et des Entrailles
- L'activité des Organes et des Entrailles ne peut se faire sans l'énergie, le sang et les liquides



Shen, 神, Esprit

- Mental
- Issu des 5 Organes

Douleur physique et/ou mentale: quelle différence?

- « Pas de séparation corps-esprit »
- Identique: subjective, mesurable uniquement par le patient
- Diagnostic: différencier le primitif du secondaire
- Diagnostiquer le mécanisme responsable

Outils thérapeutiques en MTC

- Acupuncture & Moxibustion
- Massage
- Diététique et pharmacopée
- **Techniques corporelles**



MERCI POUR VOTRE
ATTENTION

Retour d'expérience sur le Terrain Pratique en sécurité

Colloque *Qi* et douleur
15 octobre 2017

D^r Florence Phan-Choffrut
MG Acupuncture
DEJEPS AMCI, 4^{ème} duan *Taijiquan*



Enseignement du *Taijiquan* à des retraité(e)s

- 1^{er} groupe: depuis 2010? 15 participants réguliers, peu d'abandon, nombre des participants bloqué en raison de la taille de la salle
- 2^{ème} groupe: depuis octobre 2016 (11 participants réguliers)

Effets retenus par les élèves

1. Inchangé
2. Mieux / Amélioration
3. Pire

Inchangé

- Appréhender la complexité des enchaînements et gestes.
- Toujours nouée au niveau du dos et des épaules.
- Je n'arrive pas à garder la sérénité acquise en fin de cours.
- Mémoire.
- Equilibre, mémoire.
- Articulation, respiration.

Mieux / Amélioration (1)

- Fait travailler la concentration, la mémoire (psychique et corporelle), l'équilibre, la finesse de perception et d'exécution, mieux habiter son corps, faire l'expérience du mouvement en conscience.
- Sentiment que la pratique concoure à protéger un peu ou à ralentir les effets du vieillissement
- Plaisir de pratiquer en groupe, sans jugement, bienveillance, humour et stimulation.
- Venir au cours me demande parfois de faire un effort mais j'en repars à chaque fois avec une sensation de détente, apaisement, bien être.
- Accepter la lenteur de la gestuelle.
- Ressentir sa propre respiration.
- Ressentir la force d'un geste dans une certaine fluidité.

L'équilibre du corps grâce à moins de crispation et des gestes plus appropriés.

Mieux / Amélioration (2)

- Ressentir une certaine détente donne de l'énergie.
- Meilleur sommeil la nuit qui suit le cours.
- Bien être ressenti dans la pratique de l'enchaînement avec la musique.
- Le parallèle avec les arts martiaux est très intéressant, grâce à un professeur à l'écoute de ses élèves, ouvert avec un regard positif et serein.
- Amélioration de l'équilibre, mémoire, concentration.
- Force intérieure et mentale.
- Attitude plus calme (zen) face aux événements de la vie et dans le relationnel avec les personnes.
- Equilibre, articulations, souffle-endurance, coordination.
- Articulation, Souffle, coordination.
- Equilibre, souplesse.

Mieux / Amélioration (3)

- Permet de prendre conscience de l'interaction corps esprit
- Favorise l'équilibre physique et mental
- La lenteur du mouvement et la recherche du juste mouvement apporte une énergie intérieure, un apaisement
- Mental qui renforce une confiance en soi ainsi qu'un bien être (peut être à comparé avec la pleine conscience et /ou le lâcher prise)
- L'apprentissage de l'enchaînement favorise la mémorisation et développe des reflexes de postures du corps

Pire

- Le seul responsable du "pire" est le temps qui passe, pas la pratique du *taijiquan* !
- Revendication : durée de cours trop courte, demande 30 min supplémentaires
- Je deviens de plus en plus addictive ! (dans le bon sens du terme).

Pratique en sécurité selon les MTC et MO

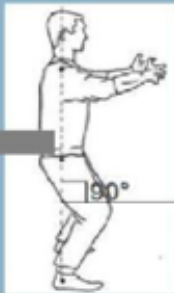
Règles posturales interdépendantes

- Pieds
- Genoux
- Tête
- Colonne vertébrale

Règles posturales (interdépendantes)

- Verticalité
- Horizontalité
- Enracinement (anti-sismique)
- Assise
- Ouverture des *kua* (aines)
- Relâchement

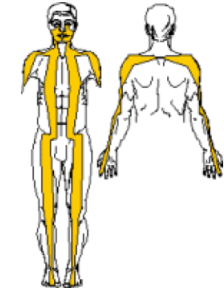
Centre de gravité



Taiyang



Shaoyang



Yangming



Taiyin



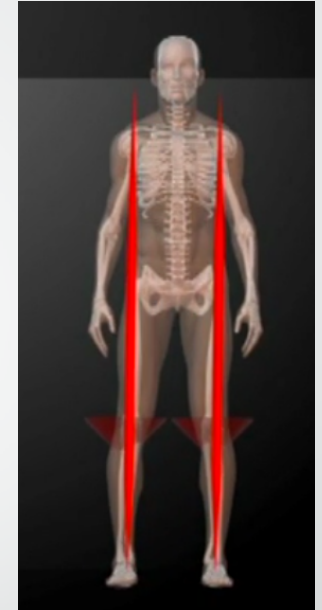
Shaoyin



Jueyin

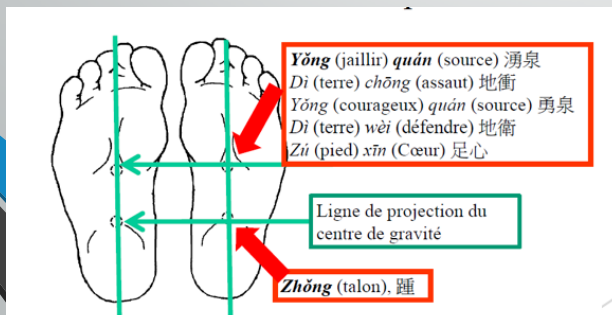
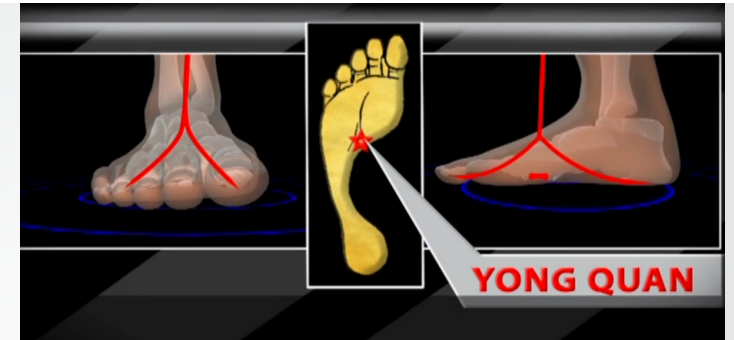
Verticalité

- *Yongquan*
- *Mingmen*
- *Baihui*
- Points *chong*-assaut des membres inférieurs, du tronc et de la tête
- *Chongmai*, vaisseau des attaques

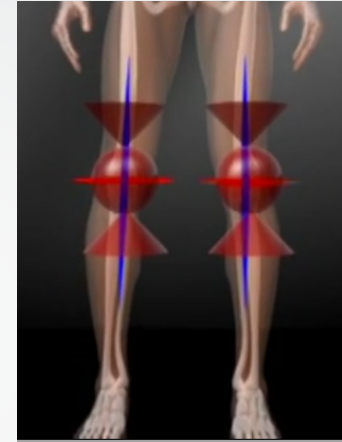


Règles des pieds

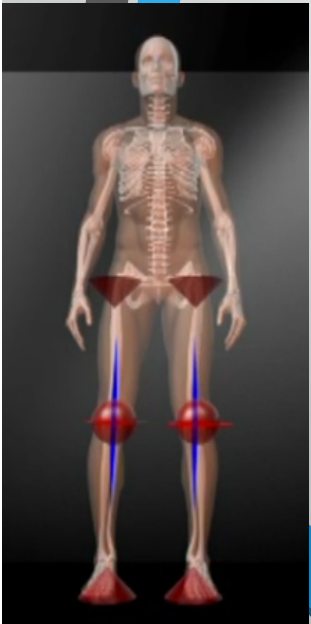
- Largeur
 - Petite (largeur d'un poing)
 - Moyenne (largeur des hanches)
 - Grande (largeur=longueur d'une jambe)
- Projection PdC (aplomb des malléoles)
- Genoux en direction pointe des pieds



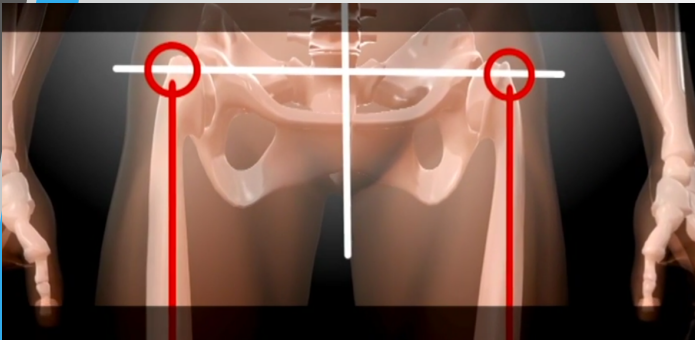
Règles des genoux



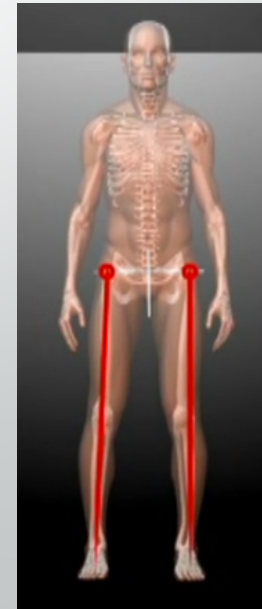
- Horizontalité
- Orientés dans l'axe du pied (« genoux skis »)



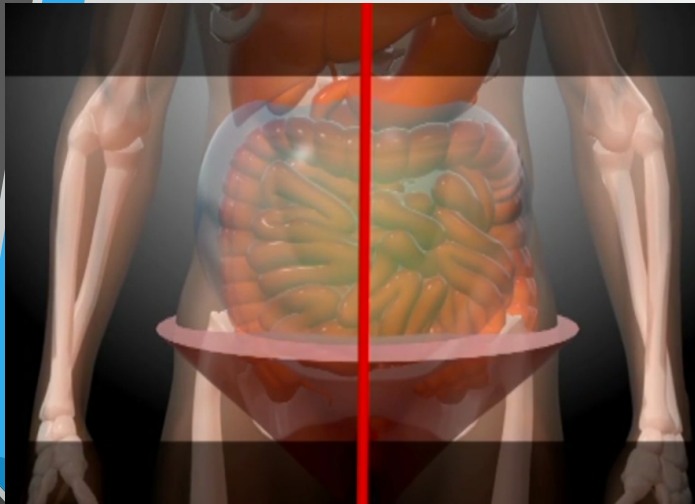
Règles du bassin



- Hanche
- Coccyx

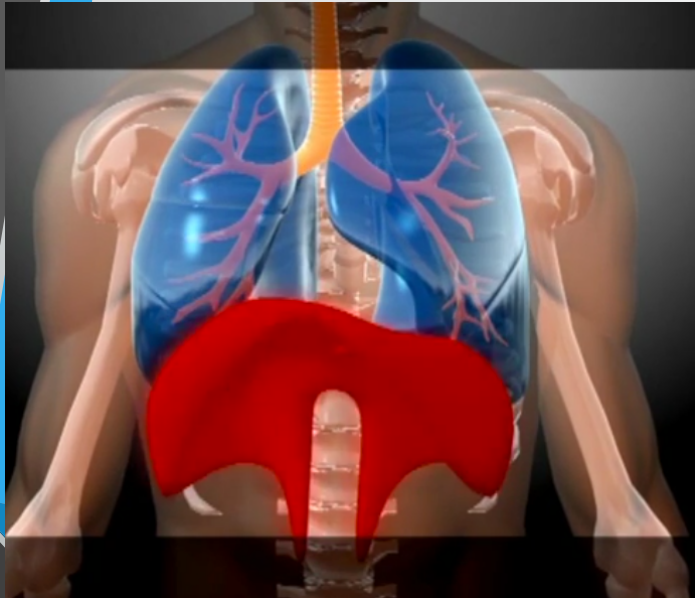


Règles de l'abdomen



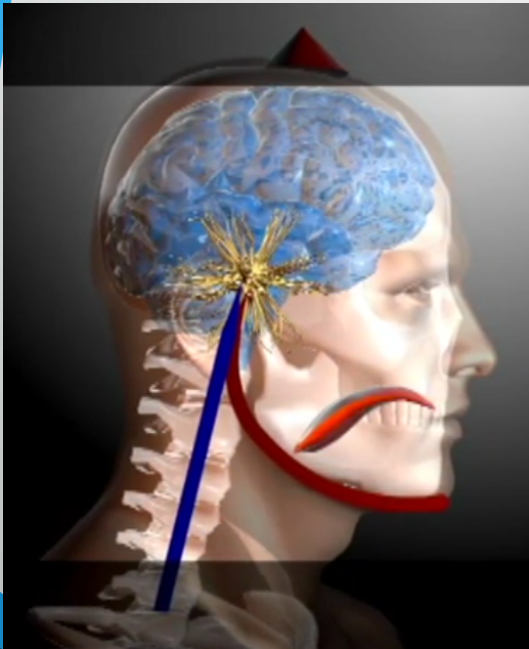
- Relâcher l'abdomen et sentir l'appui dans le bassin
- En même temps relâcher les paumes (MC8)

Règles du thorax



- Porter l'attention sur le diaphragme
- Poser le thorax sur l'abdomen
- Relâcher les épaules (*hanxiong babei*)

Règles de la tête



- Nuque
- Reculer la mandibule
- Langue au palais
- *Niwan*
- *Baihui*
- Reculer l'ensemble
- Poser le tête sur le thorax



MERCI POUR VOTRE
ATTENTION

14h00-14h10 Accueil et introduction

14h10-14h50 Aspects physiologiques de la douleur et de ses traitements par le D^r Hugues Deriaz

14h50-15h30 Vision de la douleur en médecine traditionnelle chinoise par le D^r Florence Phan-Choffrut

15h30-16h10 *Qi* et douleur : que disent les études scientifiques ? par le D^r Pierre Miller

16h30-16h50 "Les mots pour Le dire - l'expérience du *Qi Gong* avec les personnes malades" par le D^r Catherine Bitker, MD, PhD

16h50-17h10 Création et animation d'ateliers de *Qi Gong* auprès de patientes atteintes d'un cancer du sein par le D^r Aurélia Schmidt

17h10-17h30 Enseignements du *Taijiquan* à des retraité(e)s : historique, bienfaits retenus par les participants, pratique en pratique en sécurité selon la médecine traditionnelle chinoise et la médecine occidentale par le D^r Florence Phan-Choffrut

17h30-18h Perspectives et conclusion

Bibliographie

- http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise/examens_index.aspx
- <https://www.youtube.com/watch?v=fjwzw2hS3ig>
- <https://aamytparis13.wordpress.com/>