

PLAN DU CHAPITRE

Introduction 13	<i>Rein</i> 24
L'anxiété en médecine occidentale 13	<i>Rate</i> 24
L'anxiété en médecine chinoise 14	<i>Foie</i> 24
<i>Concepts médicaux chinois qui peuvent correspondre à l'anxiété</i> 15	Traitement de l'anxiété par l'acupuncture 25
<i>Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (Chong Mai)</i> 15	<i>Points distaux en fonction des méridiens</i> 25
<i>Les palpitations en médecine chinoise</i> 18	<i>Points de la tête</i> 26
<i>Différence entre Esprit Instable et Esprit Obstrué dans le cadre de l'anxiété</i> 18	Identification et traitement des tableaux pathologiques 27
Conseil clinique – Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (Chong Mai) 18	<i>Vide du Cœur et de la Vésicule Biliaire</i> 27
Étiologie 20	<i>Vide de Sang du Cœur</i> 28
<i>Tension émotionnelle</i> 20	<i>Vide de Yin du Rein et du Cœur avec Chaleur-Vide</i> 28
<i>Constitution</i> 21	<i>Vide de Yang du Cœur</i> 29
<i>Mauvaise alimentation</i> 21	<i>Vide de Qi du Poumon et du Cœur</i> 29
<i>Perte de sang</i> 21	<i>Stagnation du Qi du Poumon et du Cœur</i> 30
<i>Surmenage</i> 21	<i>Vide de Yin du Poumon et du Cœur</i> 30
Pathologie et principes de traitement 22	<i>Stases de Sang du Cœur</i> 31
<i>Cœur</i> 23	<i>Les Glaires-Chaleur agressent le Cœur</i> 31
<i>Poumon</i> 23	Publication chinoise contemporaine 32
	Cas cliniques 32
	Conseil clinique – Calme l'Esprit 34

INTRODUCTION

L'anxiété est une réaction normale au stress. En général, l'anxiété permet à la personne de faire face aux situations, mais lorsqu'elle se transforme en une crainte excessive et irrationnelle dans les situations de la vie quotidienne, elle devient un trouble invalidant.

L'ANXIÉTÉ EN MÉDECINE OCCIDENTALE

Les troubles de l'anxiété que nous évoquerons dans le cadre de la médecine occidentale sont les suivants :

- les troubles anxieux généralisés ;
- les attaques de panique ;
- les troubles obsessionnels compulsifs ;
- les troubles du stress post-traumatique ;

- la phobie sociale (ou trouble anxieux social) ;
- les phobies spécifiques.

Chaque trouble anxieux a ses propres caractéristiques, mais tous ont en commun une peur, une inquiétude, une crainte qui sont excessives et irrationnelles.

Un état chronique d'anxiété se nomme habituellement « trouble anxieux généralisé ». Les caractéristiques essentielles du trouble anxieux généralisé sont une inquiétude excessive et incontrôlable au sujet des choses de la vie quotidienne. Cette inquiétude constante affecte la vie de tous les jours de la personne et peut engendrer des symptômes physiques.

Un trouble anxieux généralisé peut survenir conjointement avec d'autres troubles de l'anxiété, des troubles dépressifs ou la consommation d'une substance illicite. Le trouble anxieux généralisé est souvent difficile à diagnostiquer car il ne se traduit pas par des

symptômes spectaculaires comme dans les attaques de panique soudaines qui accompagnent parfois d'autres troubles de l'anxiété. Pour pouvoir poser ce diagnostic, il faut que l'inquiétude soit plus souvent présente qu'absente sur une durée d'au moins 6 mois.

Les symptômes physiques peuvent comprendre :

- une tension musculaire ;
- des transpirations ;
- des nausées ;
- des mains froides et moites ;
- une déglutition difficile ;
- une tendance à sursauter ;
- une gêne gastro-intestinale ou des diarrhées ;
- de l'irritabilité, l'impression d'avoir toujours les nerfs à vif ;
- de la fatigue ;
- de l'insomnie.

Une attaque de panique se définit comme l'apparition soudaine d'un épisode de peur ou de malaise intense qui atteint son paroxysme au bout d'environ 10 minutes et comporte au moins quatre des symptômes suivants :

- une sensation de danger ou de catastrophe imminent ;
- l'envie de fuir ;
- des palpitations ;
- des transpirations ;
- des tremblements ;
- un souffle court ou une sensation d'étouffement ;
- une sensation d'étranglement ;
- une douleur ou une gêne dans la poitrine ;
- des nausées ou une gêne abdominale ;
- des sensations vertigineuses ou des étourdissements ;
- une impression d'irréalité, une dépersonnalisation ;
- la peur de perdre le contrôle et de « devenir fou » ;
- la peur de mourir ;
- des fourmillements ;
- des frissons ou des bouffées de chaleur.

On diagnostique un trouble panique lorsqu'une personne souffre au moins deux fois d'attaques de panique soudaines suivies, pendant au moins un mois, de la peur d'avoir une nouvelle crise. Ces patients sont aussi sujets à des attaques déclenchées par certaines situations. La fréquence et l'intensité des attaques varient d'une personne à l'autre ; une personne peut souffrir d'attaques de panique répétées pendant une semaine, alors qu'une autre va connaître des épisodes courts d'une crise de très forte intensité.

Le trouble panique affecte plus de 2,4 millions d'adultes aux États-Unis, et il est deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes¹.

RÉSUMÉ

L'anxiété en médecine occidentale

Les troubles de l'anxiété de la médecine occidentale évoqués sont les suivants :

- troubles anxieux généralisés ;
- attaques de panique ;
- troubles obsessionnels compulsifs ;
- syndrome de stress post-traumatique ;
- phobie sociale (ou trouble anxieux social) ;
- phobies spécifiques.

Tous les troubles anxieux impliquent une peur, une inquiétude, une crainte qui sont excessives et irrationnelles.

Un trouble anxieux généralisé est une inquiétude excessive et incontrôlable au sujet des choses de la vie quotidienne. Cette inquiétude constante affecte la vie de tous les jours de la personne et peut engendrer des symptômes physiques.

Une attaque de panique se définit comme l'apparition soudaine d'un épisode de peur ou de malaise intense qui atteint son paroxysme au bout d'environ 10 minutes et comporte au moins quatre des symptômes suivants :

- une sensation de danger ou de catastrophe imminent ;
- l'envie de fuir ;
- des palpitations ;
- des transpirations ;
- des tremblements ;
- un souffle court ou une sensation d'étouffement ;
- une sensation d'étranglement ;
- une douleur ou une gêne dans la poitrine ;
- des nausées ou une gêne abdominale ;
- des sensations vertigineuses ou des étourdissements ;
- une impression d'irréalité, une dépersonnalisation ;
- la peur de perdre le contrôle et de « devenir fou » ;
- la peur de mourir ;
- des fourmillements ;
- des frissons ou des bouffées de chaleur.

L'ANXIÉTÉ EN MÉDECINE CHINOISE

L'anxiété est un terme moderne qui n'a pas d'équivalent véritable en médecine chinoise. J'aborderai l'anxiété en médecine chinoise en traitant les thèmes suivants :

- les concepts médicaux chinois qui peuvent correspondre à l'anxiété ;
- le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai*) ;
- les « palpitations » en médecine chinoise ;
- la différence qu'il y a entre Esprit Instable et Esprit Obstrué dans le cadre de l'anxiété.

Concepts médicaux chinois qui peuvent correspondre à l'anxiété

En médecine chinoise, il n'y a pas de terme qui recouvre exactement ce que nous appelons « anxiété », mais plusieurs concepts s'en rapprochent. Les deux principaux tableaux pathologiques qui peuvent correspondre à l'anxiété sont :

- « Peur et palpitations » (*Jing Ji*) ;
- « Panique et sensations de pulsations » (*Zheng Chong*).

Ces deux pathologies impliquent un état de peur, d'inquiétude et d'anxiété, la première avec des palpitations et la seconde avec une sensation de pulsations dans la poitrine et en dessous de l'ombilic. Le tableau « Peur et palpitations » est généralement suscité par des événements extérieurs comme une frayeur ou un choc émotionnel, et il est intermittent. Il est le plus souvent de nature Plénitude. Le tableau « Panique et sensations de pulsations » n'est pas provoqué par des événements extérieurs et il est permanent. Cette pathologie est plutôt de nature Vide et elle est plus grave que la première. Dans les cas chroniques, le tableau de « Peur et palpitations » peut se transformer en « Panique et sensations de pulsations ». Dans les cas graves, le tableau de « Panique et sensations de pulsations » peut correspondre à une attaque de panique. Malgré le nom de « Peur et palpitations », les états de peur et d'anxiété que recouvre ce tableau ne s'accompagnent pas toujours de palpitations.

Zhu Zhenheng (aussi connu sous le nom de Zhu Danxi) dit :

À la fois dans le tableau de « Peur et palpitations » et celui de « Panique et sensations de pulsations », on trouve un vide de Sang. Le tableau de « Peur et palpitations » survient par à-coups, celui de « Panique et sensations de pulsations » est permanent. Le tableau de « Panique et sensations de pulsations » est dû à l'inquiétude et à l'excès de réflexion qui agitent l'intérieur, provoquant un vide et des Glaires-Chaleur².

Dans *Le livre complet de Jingyue* (1624), Zhang Jiebin (aussi connu sous le nom de Zhang Jingyue) dit du tableau de « Panique et sensations de pulsations » :

Dans le tableau de « Panique et sensations de pulsations », le cœur tremble dans la poitrine, le patient a peur et éprouve de l'anxiété. Il y a un vide de Yin et de l'épuisement ; il y a un vide de Yin en dessous, de sorte que le Qi Complexe [Zong Qi] n'a pas de racine et que le Qi ne peut plus retourner à sa base. C'est pour cette raison qu'il y a des tremblements

[ou des pulsations] en haut, dans la poitrine mais aussi des pulsations sur les côtés de l'ombilic³.

RÉSUMÉ

Principaux tableaux pathologiques chinois correspondant à « l'anxiété »

- « Peur et palpitations » (*Jing Ji*)
- « Panique et sensations de pulsations » (*Zheng Chong*)
- Qi rebelle dans le Vaisseau Pénétrant (*Li Ji*)

Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai*)

Il y a un troisième tableau pathologique qui peut correspondre à l'anxiété et plus particulièrement aux attaques de panique. Il s'agit du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai*), qui engendre le symptôme d'« urgence interne » (*Li Ji*).

Une des pathologies les plus courantes du Vaisseau Pénétrant est le Qi rebelle avec « urgence interne » (*Li Ji*) ; c'est une pathologie qui est reconnue depuis l'époque du *Classique des difficultés* (*Nan Jing*). Le chapitre 29 du *Classique des difficultés* dit : « La pathologie du Vaisseau Pénétrant est le Qi rebelle avec urgence interne [*Li Ji*] »⁴.

L'« urgence interne » traduit une vague sensation d'anxiété et de nervosité ; dans les cas graves, elle peut se traduire par une attaque de panique avec palpitations. Au niveau physique, elle peut aussi prendre la forme d'une sensation désagréable de constriction du bas abdomen qui se propage vers le cœur.

Les palpitations sont fréquemment associées à l'anxiété et aux attaques de panique qui découlent d'un Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant parce que ce vaisseau passe par le Cœur. Ce type d'anxiété et d'attaque de panique peut aussi s'accompagner d'une sensation de pulsation dans l'abdomen qui est également due à la rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant au niveau de l'abdomen. De ce point de vue, on pourrait considérer que le tableau de « Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant » est une forme du tableau de « Panique et sensations de pulsations » (*Zheng Chong*).

Li Shizhen (*Étude des huit Merveilleux Vaisseaux*) dit : « Lorsque le Qi se rebelle et monte, il y a une urgence interne et une sensation de chaleur ; c'est la rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant »⁵.

Le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant engendre divers symptômes à différents niveaux de la poitrine et de

l'abdomen. Il provoque essentiellement une plénitude, une distension ou une douleur dans ces zones. En suivant le trajet du Vaisseau Pénétrant en commençant par le bas, on peut établir la liste suivante des symptômes possibles de la rébellion du Vaisseau Pénétrant (fig. 2.1) :

- pieds froids ;
- plénitude, distension ou douleur du bas abdomen ;
- plénitude, distension ou douleur de l'hypogastre ;
- règles douloureuses ou règles irrégulières ;
- plénitude, distension ou douleur de la zone ombilicale ;
- plénitude, distension ou douleur de l'épigastre ;
- sensation de constriction en dessous de l'appendice xiphoïde ;
- sensation de constriction dans la poitrine ;
- palpitations ;
- sensation de distension des seins chez les femmes ;
- léger essoufflement ;
- soupirs ;
- sensation de boule dans la gorge ;
- sensation de chaleur du visage ;
- céphalée ;
- anxiété, agitation mentale, « urgence interne » (*Li Ji*).

Voir la figure 2.2.

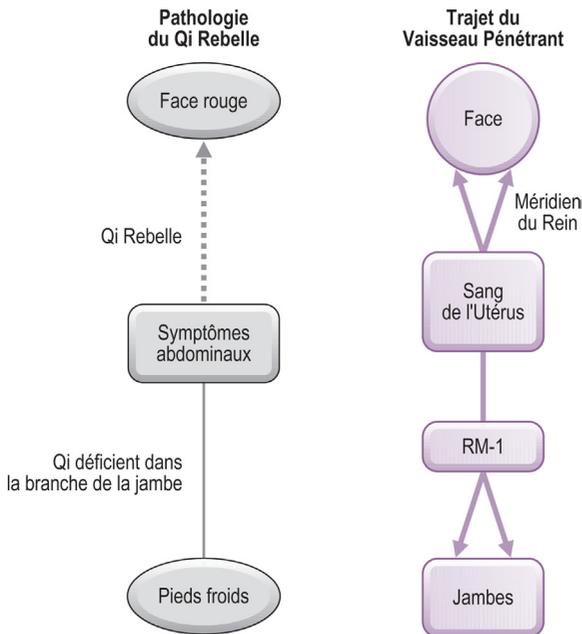


Figure 2.1 Qi Rebelle du Vaisseau Pénétrant.

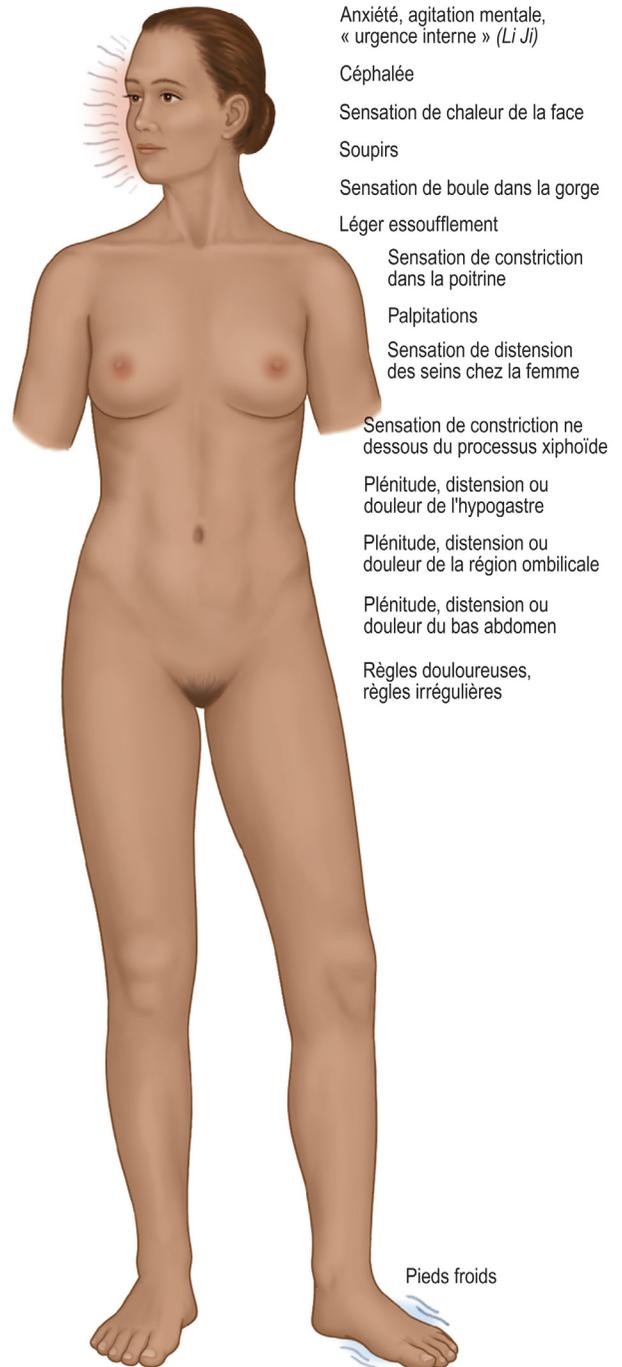


Figure 2.2 Symptômes du Qi Rebelle du Vaisseau Pénétrant.

Bien évidemment, il n'est pas nécessaire que ces symptômes soient tous présents pour diagnostiquer une rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant, mais il est indispensable d'en avoir au moins trois ou quatre, à des niveaux différents (par exemple au niveau du bas abdomen, de l'épigastre, de la poitrine, de la gorge). Par exemple, si une personne présente une plénitude, une distension ou une douleur du bas abdomen, ce n'est pas suffisant pour diagnostiquer une rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant. Une sensation d'énergie qui monte du bas abdomen à la gorge peut être un bon indice de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant. La sensation que le Qi monte du bas abdomen vers la poitrine est une indication forte de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant.

Qu'est-ce qui fait que le Qi du Vaisseau Pénétrant se rebelle et monte ? D'après mon expérience, cette situation peut se produire pour deux raisons, liées à deux pathologies différentes, l'une de type Plénitude, l'autre de type mixte Plénitude-Vide. Tout d'abord, le Qi du Vaisseau Pénétrant peut se rebeller et monter de lui-même, en raison d'une tension émotionnelle qui fait monter ou stagner le Qi (par exemple la colère, la colère refoulée, l'inquiétude, la frustration, le ressentiment, etc.). Dans ce cas, le Qi se rebelle et monte de lui-même, et la pathologie est une pathologie de Plénitude que je nomme rébellion « primaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant.

Le Qi du Vaisseau Pénétrant peut aussi se rebeller et monter à la suite d'un Vide de ce vaisseau au niveau du bas abdomen. Dans ce cas, le Qi du *Dan Tian* inférieur est faible et le Qi du Vaisseau Pénétrant « s'échappe » et monte. C'est pourquoi il s'agit d'une pathologie complexe de Vide-Plénitude, que je nomme rébellion « secondaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant. La pathologie de Vide est représentée par le vide de Sang ou le vide du Rein (qui peut être un vide de Yin ou de Yang, voire des deux). Cette deuxième pathologie est plus courante chez les femmes.

Li Shizhen mentionne la possibilité de ce tableau pathologique lorsqu'il dit : « *Quand le vide de Sang provoque une urgence interne, utiliser Dang Gui* »⁶. Le *Classique des difficultés* de Zhang Jiebin suggère aussi que le vide de Sang peut être la toile de fond du Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant :

*Le Qi du Vaisseau Pénétrant monte à la poitrine, le Qi n'est pas régulier et donc il se rebelle dans le diaphragme, le Sang est déficient et donc il y a urgence interne dans l'abdomen et la poitrine*⁷.



NOTE CLINIQUE

- *Rébellion « primaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant*
Le Qi du Vaisseau Pénétrant se rebelle et monte de lui-même, en raison d'une tension émotionnelle qui fait monter ou stagner le Qi ; pathologie de type Plénitude.
- *Rébellion « secondaire » du Qi du Vaisseau Pénétrant*
Le Qi du Vaisseau Pénétrant se rebelle et monte en raison d'un Vide (du Sang et du Rein) dans ce vaisseau, au niveau du bas abdomen ; pathologie de type Plénitude-Vide.

Une caractéristique particulière du syndrome de rébellion du Qi du Vaisseau Pénétrant est la présence d'une sensation de chaleur au visage et des pieds froids. Cette situation s'explique par le fait que, comme le Qi rebelle monte au visage, il y engendre de la chaleur, mais d'un autre côté, comme il se rebelle et monte, il y a proportionnellement moins de Qi pour réchauffer les pieds dans la branche descendante du Vaisseau Pénétrant, d'où les pieds froids. En fait, comme nous l'avons vu plus haut, les textes anciens disent spécifiquement que c'est la branche descendante du Vaisseau Pénétrant qui réchauffe les pieds.

La sensation de chaleur de la face n'est donc ni de type Plénitude, ni de type Chaleur-Vide, mais le simple résultat d'un déséquilibre du Qi dans le Vaisseau Pénétrant, c'est-à-dire du Qi qui se rebelle et monte dans ses branches de l'abdomen et de la tête, tout en étant vide dans les branches qui descendent dans les jambes.



NOTE CLINIQUE

La sensation de chaleur de la face causée par le Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant n'est donc ni de type Chaleur-Plénitude, ni de type Chaleur-Vide, mais elle est le simple résultat d'un déséquilibre du Qi dans le Vaisseau Pénétrant. Elle s'accompagne de pieds froids parce que le Qi du Vaisseau Pénétrant s'échappe vers le haut et ne s'écoule pas suffisamment dans sa branche descendante. Ce tableau en apparence contradictoire de sensation de chaleur de la face et de pieds froids est particulièrement courant chez les femmes.

RÉSUMÉ

Qi rebelle du Vaisseau Pénétrant

- Pieds froids
- Plénitude, distension ou douleur du bas abdomen
- Plénitude, distension ou douleur de l'hypogastre
- Règles douloureuses ou règles irrégulières

RÉSUMÉ (suite)

- Plénitude, distension ou douleur de la zone ombilicale
- Plénitude, distension ou douleur de l'épigastre
- Sensation de constriction en dessous de l'appendice xiphoïde
- Sensation de constriction dans la poitrine
- Palpitations
- Sensation de distension des seins chez les femmes
- Léger essoufflement
- Soupirs
- Sensation de boule dans la gorge
- Sensation de chaleur du visage
- Céphalée
- Anxiété, agitation mentale, « urgence interne » (*Li Ji*)

Les palpitations en médecine chinoise

Pour ce qui est des « palpitations », il faut préciser ce que ce terme recouvre. Si l'on demande à la majorité des patients occidentaux s'ils ont des palpitations, ils vont répondre par la négative car la plupart d'entre eux associent les « palpitations » à la « tachycardie », c'est-à-dire des battements rapides du cœur.

En réalité, les « palpitations » dénotent simplement une sensation subjective des battements du cœur dans la poitrine qui n'a rien à voir avec la fréquence ou avec le rythme des battements du cœur. C'est pourquoi, lorsque j'interroge les patients sur ce symptôme, je ne leur dis pas : « Avez-vous des palpitations ? », mais plutôt : « Avez-vous parfois l'impression que votre cœur bat de façon désagréable ? ». Si l'on pose la question de cette façon, on va voir que les « palpitations » sont un symptôme beaucoup plus courant qu'on ne le croit.

**NOTE CLINIQUE**

Les « palpitations » dénotent simplement une sensation subjective des battements du cœur dans la poitrine qui n'a rien à voir avec la fréquence ou avec le rythme des battements du cœur. C'est pourquoi, lorsque j'interroge les patients sur ce symptôme, je ne leur dis pas : « Avez-vous des palpitations ? », mais plutôt « Avez-vous parfois l'impression que votre cœur bat de façon désagréable ? ».

Différence entre Esprit Instable et Esprit Obstrué dans le cadre de l'anxiété

La différence entre l'anxiété et l'attaque de panique est une bonne illustration de la différence qui existe entre l'Esprit Instable et l'Esprit Obstrué. Dans l'anxiété,

l'Esprit de la personne est perturbé soit par une pathologie de type Plénitude (comme la Chaleur du Cœur), soit par une pathologie de type Vide (comme le vide de Sang du Cœur). La personne est anxieuse et agitée, mais l'Esprit n'est pas obstrué et la lucidité n'est pas affectée. Dans les troubles obsessionnels compulsifs, l'Esprit est aussi obstrué.

Lorsque l'Esprit est Obstrué, il y a une certaine perte de lucidité et de rationalité, comme on peut le voir lorsque, au cours d'une crise de panique grave, la personne a une peur irrationnelle de la mort. Les principaux facteurs pathogènes qui obstruent l'Esprit sont les Glaires et les stases de Sang. Une stagnation de Qi grave peut aussi entraîner une légère obstruction de l'Esprit.

On peut donc dire que dans le tableau de « Peur et palpitations » (*Jing Ji*), l'Esprit est instable alors que, dans les attaques de panique graves, qui correspondent généralement plus au tableau de « Panique et sensations de pulsations » (*Zheng Chong*), l'Esprit est instable mais aussi légèrement obstrué.

CONSEIL CLINIQUE – QI REBELLE DU VAISSEAU PÉNÉTRANT (CHONG MAI)

Les présentations schématiques du *Chong Mai* illustrent le trajet du *Chong Mai* : naissant au *Dan Tian* Inférieur, dans la zone de l'Utérus, il descend jusqu'à RM-1 Huiyin ; de là, il va à E-30 Qichong, sur la face médiale de la jambe, puis à Rn-11 Henggu, et suit alors le méridien du Rein, montant jusqu'à Rn-21 Youmen. Il va au thorax, se disperse dans les seins, et monte à la gorge et au menton, contourne la bouche et pénètre dans les yeux. Une branche descend de E-30 Qichong, sur la face médiale de la jambe, et atteint la cheville, où elle se sépare : une branche va vers le méridien du Rein, sur la plante des pieds et l'autre au gros orteil et au méridien du Foie (fig. 2.3)

Il faut remarquer que le Qi rebelle suit le méridien du Rein au niveau de l'abdomen et tous les points du Rein de Rn-11 Henggu à Rn-21 Youmen, mais que sa rébellion dépend beaucoup du méridien du Foie, qu'il faut donc aussi traiter.

Il est très important de noter que, pour diagnostiquer un Qi rebelle dans le *Chong Mai*, il ne suffit pas de diagnostiquer *Li Ji* et *Ni Qi*, mais il est indispensable d'avoir, à différents niveaux, divers symptômes touchant l'abdomen, le thorax ou les seins.

Le Qi rebelle dans le *Chong Mai* peut provoquer divers symptômes à différents niveaux de l'abdomen,

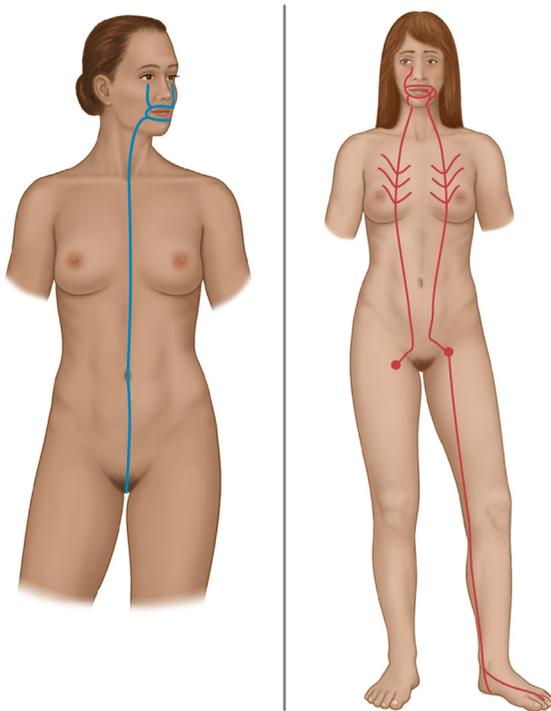


Figure 2.3 Trajet du *Ren Mai* (en bleu) et du *Chong Mai* (en rouge).

du thorax ou des seins. Il provoque généralement de la plénitude, de la distension ou de la douleur dans ces zones.

Un symptôme particulièrement caractéristique du Qi rebelle dans le *Chong Mai* est une sensation d'énergie qui monte dans tout le corps, du bas-abdomen à la gorge, mais très peu de patients en font état comme symptôme.

Pour ce qui est de ce que j'appelle Qi rebelle primaire découlant d'une tension émotionnelle, il est dû :

- à la colère ;
- à l'inquiétude ;
- à la peur ;
- au choc émotionnel ;
- au sentiment de culpabilité.

La tension émotionnelle joue un rôle dans ce que j'appelle le Qi rebelle secondaire du *Chong Mai*.

Le Qi rebelle secondaire du *Chong Mai* peut être un facteur aggravant dans certaines pathologies gynécologiques comme la tension émotionnelle, les règles douloureuses et les troubles de la ménopause.

Par exemple, si une femme souffre de règles douloureuses avec un sang menstruel foncé comportant des caillots, nous allons diagnostiquer des stases de Sang

du Foie. Toutefois, si en même temps que les règles douloureuses, elle présente aussi une distension des seins et de l'épigastre, des nausées et de l'anxiété, nous allons alors pouvoir dire que les stases de Sang du Foie sont aggravées par un Qi rebelle du *Chong Mai*.

Pendant la ménopause, le Qi rebelle du *Chong Mai* est aussi souvent une pathologie aggravante. Les symptômes de la ménopause sont dus au déclin de l'Essence du Rein, mais ils peuvent être aggravés par un Qi rebelle du *Chong Mai*. En fait, le début de la ménopause lui-même peut déclencher (et non provoquer) un Qi rebelle du *Chong Mai*, surtout en présence de la tension émotionnelle dont nous avons parlé plus haut.

Cela est dû au fait que l'apparition de la ménopause déstabilise le *Chong Mai* et le *Ren Mai* au niveau du bas-abdomen, avec pour résultat une rébellion et une montée, surtout lorsque celui-ci est perturbé par une tension émotionnelle (fig. 2.4).

Le traitement par acupuncture du Qi rebelle dans le *Chong Mai* est illustré dans les figures 2.5 et 2.6 ; les numéros qui précèdent les points d'acupuncture signalent l'ordre d'insertion des aiguilles.

Pour ce qui est du traitement par les plantes, il est nécessaire de nourrir le *Chong Mai* et le *Ren Mai* et de soumettre le Qi. Li Shizhen préconise la prescription de produits animaux pour nourrir le merveilleux vaisseau, et pour le *Chong Mai*, il insiste particulièrement sur *Gui Ban Plastrum Testudinis* et *Bie Jia Carapax Amydae sinensis*.

Pour soumettre le Qi du *Chong Mai*, il recommande :

- **Xiao Hui Xiang** *Fructus Foeniculi*
- **Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*
- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*
- **He Huan Pi** *Cortex Albiziae*
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae preparatum*
- **Dan Shen** *Radix Salviae miltiorrhizae*
- **Hou Po** *Cortex Magnoliae officinalis*
- **Zi Su Ye** *Folium Perillae*

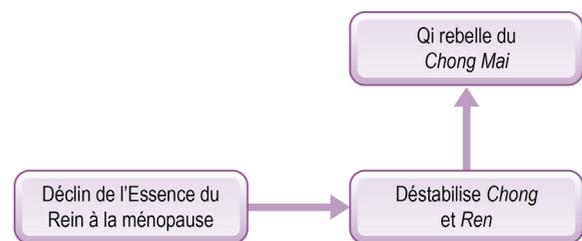


Figure 2.4 Comment la ménopause peut entraîner une montée du Qi rebelle dans le *Chong Mai*.

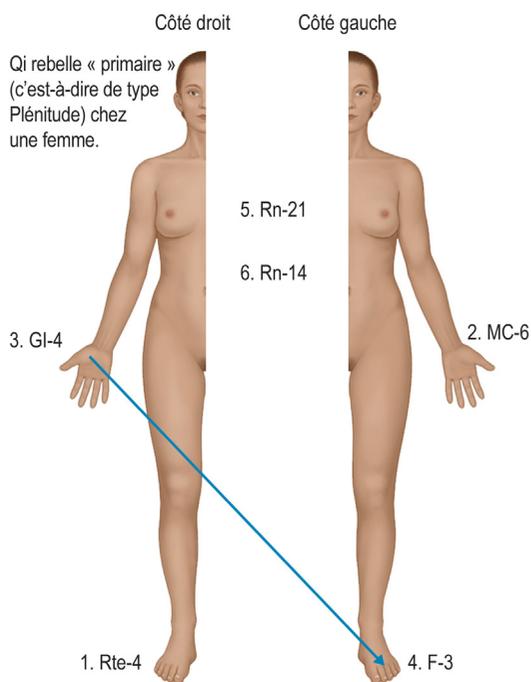


Figure 2.5 Traitement par acupuncture du Qi Rebelle « primaire » du *Chong Mai*.

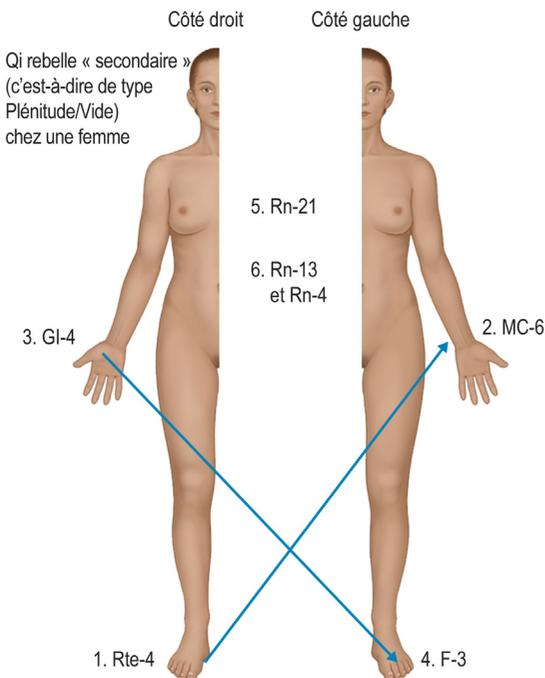


Figure 2.6 Traitement par acupuncture du Qi Rebelle « secondaire » du *Chong Mai*.

Comme certaines substances animales ne sont pas permises dans les décoctions de plantes en Occident, le *Trésor des femmes* propose une préparation appelée *Vaisseau Pénétrant* qui ne contient aucune substance animale et qui a pour action de soumettre le Qi rebelle, d'harmoniser le Vaisseau Pénétrant (*Chong Mai*), de tonifier le Rein, de nourrir le Sang et de calmer l'Esprit. La composition de cette préparation figure ci-dessous.

Préparation du *Trésor des femmes*

Vaisseau Pénétrant

- **Shu Di Huang** *Radix Rehmanniae Preparata*
- **Bai Shao** *Radix Paeoniae Alba*
- **Dang Gui** *Radix Angelicae Sinensis*
- **Gou Qi Zi** *Fructus Lycii Chinensis*
- **Huang Jing** *Rhizoma Polygonati*
- **Tu Si Zi** *Semen Cuscutae*
- **Xiao Hui Xiang** *Fructus Foeniculi*
- **Yan Hu Suo** *Rhizoma Corydalis*
- **Xiang Fu** *Rhizoma Cyperi*
- **He Huan Pi** *Cortex Albiziae*
- **Ban Xia** *Rhizoma Pinelliae Preparatum*
- **Dan Shen** *Radix Salviae Miltiorrhizae*
- **Hou Po** *Cortex Magnoliae Officinalis*
- **Zi Su Ye** *Folium Perillae*
- **Gan Cao** *Radix Glycyrrhizae Uralensis*
- **Xing Ren** *Semen Armeniacae*

ÉTIOLOGIE

Le principal facteur étiologique de l'anxiété est évidemment la tension émotionnelle. Toutefois, d'autres facteurs rentrent aussi en jeu, comme la constitution et les habitudes alimentaires, qui jouent un rôle important.

Tension émotionnelle

« Anxiété » est un terme général qui traduit un état chronique de peur et de malaise. Cela ne veut toutefois pas dire que la peur, de toutes les émotions, soit la seule à entraîner de l'anxiété. Un état chronique d'anxiété peut provenir de nombreuses émotions, et plus particulièrement de l'inquiétude, de la peur, de l'excès de joie, d'un choc émotionnel, du sentiment de culpabilité, de la honte ou de l'excès de réflexion.

N'importe laquelle des émotions évoquées ci-dessus peut engendrer, à l'origine, une stagnation de Qi. Au bout d'un certain temps, le Qi qui stagne va engendrer de la Chaleur qui, avec le temps, va léser le Sang et le