PRÉVENIR ET SOULAGER LE CANCER

Les vertus de la médecine traditionnelle chinoise

ÉLISE BOGHOSSIAN

DOCTEURE ET THÉRAPEUTE EN MÉDECINE CHINOISE

J'AI LU BIEN-ÊTRE

Prévenir
et soulager le cancer

ÉLISE BOGHOSSIAN

Prévenir et soulager le cancer

Les vertus de la médecine traditionnelle chinoise

J'AI LU BIEN-ÊTRE

© Éditions Robert Laffont, S.A.S., Paris, 2022

© Éditions Versilio

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À tous ceux qui traversent l'épreuve du cancer,
ce livre est une offrande

PRÉFACE

« L'art de la médecine consiste à distraire le malade pendant que la nature le guérit. » Élise Boghossian ferait presque passer Voltaire, le célèbre auteur de cette phrase, pour un médecin chinois.

Avouons que cette pensée pouvait, au XVIII^e^ siècle, préfigurer celle de l'unité du vivant, que le mouvement One Health souhaite porter. Il consiste à unifier le vivant humain, le vivant animal et le vivant environnemental.

Le cancer, un des symboles contemporains de la fragilité, incarne la maladie chronique. Heureusement, la médecine s'améliore sur les plans technique et scientifique, et les progrès se font sentir. Malgré cela, toutes les énigmes des cancers sont loin d'être résolues. Les différents traitements, comme les chimiothérapies, les hormonothérapies ou la radiothérapie, génèrent de nombreux effets secondaires, et les avancées en termes de prise en charge de la qualité de vie restent insuffisantes. Notre médecine occidentale a-t-elle, en l'état, toutes les réponses pour progresser sur ces questionnements ?

Élise Boghossian rend visible l'invisible, grâce à l'étude des énergies – le Qi. Elle nous fait percevoir et même toucher du doigt ce que certains ont du mal à concevoir,

grâce aux enseignements de la médecine chinoise personnalisée. Cette invitation à l'humilité, face à la puissance des énergies, alliée à des savoirs ancestraux venus d'Orient, est aussi philosophique que médicale. Le bien-portant cherche à prévenir des déséquilibres autant que le patient fragilisé par un cancer cherche à trouver ses équilibres.

Est-ce que ce que l'on voit est ce qui est ? La réalité est au-delà de ce que l'on voit avec nos yeux, il y a un trajet de pensée à suivre. La conversion de notre regard est spirituelle, elle s'applique aussi dans le domaine des sciences : les chercheurs partent de l'observation mais voient aussi ce qui ne se voit pas.

Élise a su se remettre en question en s'extrayant de son milieu de neuroscientifique et en allant travailler ailleurs. Elle a su concevoir sans voir, pour pénétrer les mystères de la médecine chinoise. Les forces de la vie viennent d'Orient autant que d'Occident, leur caractère universel est une invitation à se considérer comme faisant partie d'un tout. Ces évidentes et invisibles énergies ont un impact sur notre santé, physique, mentale ou émotionnelle ; ce livre nous le raconte très bien. De la pharmacopée chinoise aux massages en passant par l'acupuncture et la régulation affective, Élise Boghossian propose un voyage oriental accessible à tous.

L'art de ce livre est de rendre visibles ces énergies invisibles grâce au cœur plutôt que grâce aux yeux. Rendre leurs lettres de noblesse aux traitements des symptômes, et pas seulement à celui du cancer, est indispensable pour les patients qui mènent ce combat. Les aidants, comme l'ensemble de ceux qui vivent la maladie du cancer par procuration, y trouveront une source de bons conseils et

d'intelligence humaniste. La force vitale et l'unité entre le corps et l'esprit sont les ingrédients utiles que cet ouvrage se propose de diffuser. Faire confiance à son corps, à la nature, prévenir les maux, intégrer toutes les connaissances fera grandir les thérapeutes au service des patients.

Cette union solide de la science et de la philosophie est utile aux deux, elle élève l'une et contient l'autre. Mais si le lien qui unit la philosophie à la science vient à se briser, la philosophie, privée de l'appui ou du contrepoids de la science, monte à perte de vue et s'égare dans les nuages, tandis que la science, restée sans direction et sans aspiration élevée, tombe, s'arrête ou vogue à l'aventure.

Claude BERNARD, *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale* (1966)

Bonne lecture.

Docteur Alain TOLEDANO, Cancérologue,
directeur de la chaire Santé intégrative,
Conservatoire national des arts et métiers,
président de l'institut Rafael

INTRODUCTION

Elle était très belle, très sensuelle, malgré ses joues enflées par la cortisone et la morphine. Son regard espiègle ne dévoilait pas l'avancée foudroyante de sa maladie. Nathalie voulait continuer de vivre, d'exister. Son cancer s'était propagé jusqu'au cerveau, mais de toutes ses forces, elle résistait, elle luttait… Elle m'avait demandé de l'accompagner, et je l'ai suivie.

J'avais rencontré Nathalie quelques années plus tôt. Je participais, dans un centre de procréation médicalement assistée, à une recherche clinique dans laquelle les médecins s'intéressaient aux apports de l'acupuncture à leur discipline. Elle et son mari désespéraient d'avoir un enfant. Elle ne répondait pas aux traitements hormonaux de stimulation de l'ovulation mais elle en subissait de plein fouet les effets secondaires. Et il était évident que son irritabilité, ses angoisses, ses peurs ajoutaient des tensions à son corps saturé par les médicaments.

Son gynécologue lui avait conseillé des séances d'acupuncture et me l'avait adressée. Elle-même n'y croyait pas trop, mais elle était prête à tout pour avoir un enfant. Sous l'effet des aiguilles, son esprit s'était rapidement apaisé, son

corps n'avait pas tardé à réagir par une meilleure ovulation et une nette amélioration de la qualité de la muqueuse utérine. Quand son test de grossesse s'était enfin révélé positif quelques mois plus tard, elle avait demandé à poursuivre les séances, cette fois pour sauver sa grossesse « précieuse » – c'est ainsi que l'on nomme les grossesses à risque. Elle avait ainsi franchi la délicate étape des trois premiers mois. J'avais continué de la suivre pour l'aider à lutter contre des migraines et des nausées persistantes, ainsi qu'un début d'anémie.

Elle n'avait pas encore accouché quand son compagnon l'a quittée pour une autre femme. Sous l'effet de l'émotion et de la tension devant cet avenir inconnu, elle était devenue imprévisible et agressive. Nos rendez-vous devenant conflictuels, nous avons fini par mettre un terme à nos séances.

J'avais oublié Nathalie quand, deux ans plus tard, elle a repris rendez-vous. C'est une autre femme qui s'est présentée à moi. Je me souviens très bien de notre première nouvelle séance. Elle m'a parlé d'une traite, sans reprendre son souffle : de sa petite Julie qui allait avoir dix-huit mois, de son mari qui était décédé dans un accident peu après leur séparation, de sa biopsie et des autres examens médicaux dont elle attendait, avec angoisse, les résultats. Puis elle m'avait montré son sein gauche, en forme de grappe de raisin, avec des tumeurs visibles à l'œil nu.

Les résultats des examens avaient confirmé ses inquiétudes : un cancer mammaire de stade 3 avec des métastases au foie et au médiastin, une zone située entre les deux poumons. Au programme, dès le lundi suivant : ablation du sein, chimiothérapie, radiothérapie. Un traitement lourd,

violent, toxique, mais indispensable pour attaquer les cellules cancéreuses et maintenir Nathalie en vie. Elle était heureusement entre de très bonnes mains ; un protocole intensif et bien encadré avait été mis en place par son médecin, dans le service d'oncologie de l'hôpital parisien où elle était traitée.

Comme beaucoup d'entre nous depuis l'avènement d'Internet, Nathalie s'était informée à coups de clics. Elle savait exactement ce qui l'attendait en termes d'effets secondaires : les nausées et les vomissements, la perte des cheveux, la fatigue extrême, les douleurs articulaires aux mains et aux pieds… Après une phase d'anéantissement, elle s'était transformée en guerrière. Elle voulait guérir pour sa fille. Elle voulait affronter le mieux possible la cohorte des effets indésirables du traitement. Elle voulait se battre.

Pendant deux ans, nous avons cheminé dans une grande complicité. Son oncologue l'encourageait à ne jamais arrêter ses séances d'acupuncture. À chaque séance, elle m'apportait ses derniers examens médicaux, me faisait part de ses inquiétudes, du pronostic, des investigations à venir. Et je m'adaptais à son état physique, psychique, m'appuyant sur ses déficiences pour aider son organisme à réveiller ses forces d'autoguérison, et retrouver son équilibre, donc sa vitalité.

Elle s'amusait de mon vocabulaire quand, les jours où son taux de globules rouges était particulièrement déficient, je lui expliquais que nous allions consacrer la séance d'acupuncture à « stimuler la Rate, nourrir le Yin du Foie et des Reins » et ainsi relancer la production sanguine. Elle était stupéfaite quand, le lendemain, les examens médicaux montraient une remontée spectaculaire des globules blancs. Des séances préventives atténuaient les brûlures provoquées par la lésion

des terminaisons nerveuses dues à la chimiothérapie. Elle me demandait aussi de lui « donner de l'énergie » quand elle était trop affaiblie. Je la reconnectais à son énergie intérieure, j'intervenais à ma manière, celle de la médecine chinoise, et elle a très vite été à même de mieux supporter les traitements d'attaque des tumeurs…

Nathalie a changé ma vie. À ses côtés, pas à pas, j'ai amélioré ma pratique en essayant d'intervenir le plus efficacement possible sur ses effets secondaires, sa qualité de vie dégradée, ses troubles émotionnels et sa profonde dépression qu'elle ne parvenait pas toujours à tenir à distance, sa perte de poids et d'appétit, sur la douleur, ou plutôt ses douleurs multiples. La médecine chinoise est un véritable atout dans la traversée interminable que peut représenter cette maladie, et je voyais Nathalie reprendre vie séance après séance. En plus d'être un soutien, la médecine chinoise nourrissait son être en profondeur.

J'ai autant été bouleversée par le courage de Nathalie que par sa solitude, sa souffrance et l'écrasement qu'elle subissait lorsque son corps n'avait pas la force de tenir debout. C'est ainsi qu'est né ce projet d'écriture, pour Nathalie, mais également pour toutes celles et ceux qui font face au cancer.

J'ai commencé l'apprentissage de la médecine chinoise il y a plus de vingt ans, après des études en neurosciences. Sur les bancs de l'université de Pékin, Tianjin et Nanjing, j'ai appris à observer les malades dans la cour de l'hôpital, dans les services de soin, et à essayer de comprendre l'origine de leur maladie. Par la suite, dans mon cabinet de médecine traditionnelle chinoise en France, j'ai suivi et accompagné,

durant quelques semaines ou sur plusieurs années, des milliers de patients.

J'ai observé et appris, tout au long de mes études et de ma pratique en Chine, que n'importe quelle douleur ou n'importe quel symptôme, même incurable aux yeux de la médecine classique, peut être soulagé par la médecine traditionnelle chinoise. Ce livre n'est pas un annuaire des innombrables études scientifiques réalisées sur les cinq continents dans le domaine de la médecine chinoise appliquée, son objectif n'est pas de justifier les effets d'une médecine empirique qui a fait ses preuves depuis plusieurs milliers d'années. Lorsque l'on souffre, pourquoi tourner le dos à ce qui ne peut pas faire de mal ?

Un thérapeute est forcément le miroir de ses patients. Tôt ou tard, il lui arrive de s'interroger : et si j'étais à leur place ? Et si ma mère, ma sœur, mon fils étaient cette personne en extrême souffrance sur laquelle la maladie s'est abattue ? Ces questions poussent à beaucoup d'humilité et à une certaine empathie. Je ne cherche pas à savoir laquelle des deux médecines, traditionnelle chinoise ou occidentale, est supérieure à l'autre. Elles agissent différemment et à des stades différents, ensemble. Je ne peux que raconter ce que je vois. Et accompagner du mieux possible ceux qui souffrent. Lorsqu'une personne pousse la porte de mon cabinet, ma seule préoccupation est de savoir ce que je suis en capacité de lui apporter pour la soulager.

Vingt ans d'apprentissage, d'expérience, d'accompagnement, de remises en question, vingt ans passés à essayer de comprendre les processus de la vie mais aussi le chemin

de la mort, car c'est notre destin à tous, malgré les progrès constants de la science…

Mon objectif, dans les pages qui suivent, est d'aider le malade à sa prise en charge, de lui donner des clés pour améliorer sa qualité de vie, sa vitalité (terme qui englobe entre autres, en Occident, le système immunitaire, la régulation des hormones et de la tension), et d'accompagner le processus thérapeutique de manière active. Pour ne pas subir sa maladie, mais plutôt la comprendre, se comprendre et mettre en place des moyens pour aller mieux.

Vivre en « bonne » santé malgré un cancer n'est pas une utopie. Je fais partie des optimistes qui pensent que tant qu'il y a de la vie, tout est possible.

Partie I

COMPRENDRE

AUX ORIGINES DE LA MÉDECINE CHINOISE

La médecine traditionnelle chinoise aurait vu le jour il y a plus de 5 000 ans, et tout comme l'*ayurveda*, la transcription de ses principes a été précédée d'une longue tradition de transmission orale. Le légendaire Empereur jaune, Huang Di Nei Jing, est l'auteur du premier texte classique de la médecine chinoise, près de 3 000 ans avant notre ère. Par la fameuse Route de la soie, la Chine a pu entretenir très tôt des relations culturelles avec l'Orient et l'Europe, et sa médecine a été inspirée par certains des principes philosophiques des *védas* et par l'*ayurveda*, qui était à son apogée vers le VII^e^ siècle av. J.-C. et dont elle porte des marques fondamentales. Le respect absolu des traditions qu'exigeaient les conventions confucéennes admettait difficilement les idées nouvelles. Par conséquent, on ne publiait que les découvertes en médecine que l'on attribuait à des auteurs ayant vécu… aux époques légendaires qui précédèrent celle de Confucius et de Lao-Tseu. On considère que les premiers écrits médicaux attestés, datant d'entre 580 et 320 av. J.-C., apparaissent dans le *Zuo Zhuan* composé au début du V^e^ siècle av. J.-C.

Ils seraient donc contemporains des textes grecs hippocratiques. En tant que médecine orientale, la médecine traditionnelle chinoise représente une pratique médicale millénaire qui peut être considérée comme la première médecine à décrire un modèle biologique du corps qui comprend l'énergie et l'inclut dans la recherche des signes de la maladie avant de l'appliquer en thérapie. Elle a un vocabulaire qui lui est propre pour décrire le corps vivant dans l'espace et dans le temps, dans une évolution dynamique tout au long de la vie. Elle propose un modèle dans lequel tout organisme vivant est lié à son environnement et aux autres formes de vie.

Elle fait appel à la matière, mais surtout à l'énergie pour expliquer le fonctionnement de tout l'organisme. Cette énergie est appelée Qi en médecine traditionnelle chinoise ; pour les physiciens, cela correspondrait à une mesure de chaleur, électricité, magnétisme ou photons. Ce sont les jésuites qui, les premiers, rapportèrent de Chine des écrits sur l'acupuncture à la fin du XVII^e siècle. C'est au début du XIX^e siècle qu'en France, les grands noms de la médecine s'y intéressèrent. Ce n'est toutefois à partir des années 1920 et sous l'impulsion de Georges Soulié de Morant (1878-1955), consul de France à Pékin pendant plus de douze ans, que l'acupuncture prit un essor considérable en Europe.

DES MOTS, DE LA POÉSIE ET DES IMAGES

La médecine traditionnelle chinoise est tout autant une médecine qu'une philosophie. Elle a ses mots poétiques qu'il faut connaître avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Cette médecine ou plutôt cette philosophie de vie, j'ai voulu la comprendre de près et à sa source… en Chine. Étudiante en neurosciences à l'université à Paris, j'étais déjà fascinée par l'acupuncture : comment un point situé sur le pied pouvait-il provoquer la libération de morphine naturelle dans le cerveau ? J'ai enchaîné des jobs d'étudiant en soirée et le week-end afin de partir à Pékin pour m'inscrire à l'université. J'ignorais alors que je me lançais dans un cursus de dix ans…

Les premières semaines, je m'évertuais à traduire littéralement, dans le langage scientifique qui avait été jusque-là le mien, des expressions aussi étranges que « le vent interne agite le Foie », ou encore « l'insuffisance de Yin ne nourrit pas le Sang ». J'en avais la tête à l'envers. Puis je me suis décidée à apprendre cette langue nouvelle, ses techniques originales comme l'acupuncture, la moxibustion, la pharmacopée, le *Tui na*, l'auriculothérapie, la diététique. J'ai passé des mois à apprendre à « lire » les différents pouls de l'organisme, à raison d'une centaine par jour, à m'entraîner à piquer inlassablement des sacs de riz ou des oranges avant d'avoir le droit de m'occuper des malades, à étudier les vertus de trois mille substances végétales, animales, minérales, et leurs interactions, à « écouter » les énergies et puis, surtout, à littéralement pénétrer dans une autre culture, dans une autre philosophie qui nous donne une lecture différente de notre vie.

Les théories sur lesquelles la médecine chinoise fonde son action, comme l'interaction du Yin et du Yang ou celle des « cinq éléments », à propos desquels je vous donnerai quelques explications, sont non seulement des grilles d'analyse, mais aussi des outils philosophiques permettant de décomposer un phénomène et d'en comprendre la logique.

Ils s'appliquent à la médecine, mais sont aussi utilisés pour penser l'harmonie d'une habitation en Feng-Shui, la stratégie d'une guerre, l'économie d'un pays ou les saisons.

LE QI COMME PILIER

Aux sources de la médecine chinoise réside une conviction puisée dans les enseignements du taoïsme, l'une des plus vieilles sagesses du monde : le ciel et l'homme sont animés par un même souffle, une même énergie, appelé le Qi universel. À l'origine de tout ce qui existe, il relie l'homme à son environnement, le corps à l'esprit, tous les microcosmes au grand macrocosme. Le Qi anime la vie. Il « nourrit » et « protège » notre organisme.

S'il ne fallait retenir qu'un concept pour résumer la médecine traditionnelle chinoise, ce serait l'« équilibre de l'énergie », ou l'« équilibre du Qi » (que l'on prononce « tchi »). C'est cette énergie qui alimente notre corps, notre esprit, notre vie tout entière ; c'est cette énergie qui explique la santé, mais aussi la maladie.

Notre santé, ou plutôt le maintien de notre santé, dépend d'un « capital énergie » qu'il faut préserver et recharger comme la batterie de notre téléphone. Lorsque nos batteries sont pleines, notre corps possède toutes les capacités pour s'autoguérir. Si nous écoutons et nourrissons cette énergie interne, la maladie ne peut pas s'installer, et encore moins se développer. Le Qi circule en nous, mais aussi à l'extérieur de nous et entre nous. Il nous permet de trouver notre place sur Terre, de nous ancrer et de nous connaître, ce qui nous permet de faire des choix et d'être heureux.

L'équilibre est donc le maître mot de cette médecine. Il s'agit autant d'équilibre intérieur que d'équilibre entre soi et le monde extérieur dont nous subissons les influences et auquel nous devons en permanence nous ajuster. Rester à l'écoute de ce monde comme de soi-même est le gage d'une vie longue et en bonne santé. De la même manière qu'elle ne peut imaginer l'individu coupé de son environnement ou de l'univers, la médecine traditionnelle chinoise ne peut pas concevoir une méthode thérapeutique qui ne soit pas holistique.

Les origines du Qi, l'inné et l'acquis

Une partie du Qi est innée. Stocké dans les Reins, le « père de tous les organes », il est un héritage parental, c'est en quelque sorte notre bagage génétique. Cette énergie est une réserve donnée à la naissance, comme un compte bancaire contenant une somme d'argent que nous allons dépenser tout au long de notre vie. On peut le comparer à un sablier contenant une quantité donnée de sable ; s'il est impossible de modifier cette quantité, en revanche, il nous revient, par des pratiques adéquates, de diminuer sa vitesse d'écoulement, autrement dit, d'allonger notre durée de vie. Dans les traités anciens, il est écrit que lorsque ce Qi inné est abondant, l'individu vivra longtemps. Des techniques existent pour limiter l'écoulement du Qi inné, nous les aborderons dans les chapitres qui suivent.

Une autre partie du Qi s'acquiert tout au long de la vie. Il trouve sa source dans l'air (l'énergie du Ciel), dans les céréales – un terme qui englobe toute l'alimentation (l'énergie de la Terre), mais aussi nos émotions.

13997

Composition
NORD COMPO

Achevé d'imprimer en Espagne
par BLACKPRINT
le 10 décembre 2023

Dépôt légal janvier 2024
EAN 9782290392195
OTP L21EPBN000652-598067

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion