

## LA PHARMACOPÉE CHINOISE, ALLIÉE PRÉCIEUSE POUR BIEN VIVRE LA RENTRÉE

Septembre marque pour beaucoup d'entre nous le temps de la rentrée : reprise du travail, retour sur les bancs de l'école, nouveaux objectifs et souvent un rythme plus soutenu. Cette période, porteuse d'élan et parfois de pression, nous invite à chercher des ressources pour rester concentrés, dynamiques et sereins.

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), plusieurs disciplines nous accompagnent au quotidien – l'acupuncture, le tuina, le qi gong, la diététique énergétique... Pourtant, il est essentiel de rappeler que **la pharmacopée chinoise représente à elle seule près de 70% de la MTC.**

yī  
醫  
酉

匚  
矢  
殳  
酉

Un regard attentif sur l'écriture chinoise du mot « médecine » en témoigne : ce caractère se compose de différentes parties symbolisant diverses branches : 匚 (xì), qui renvoie aux techniques manuelles comme le tuina ; 矢 (shǐ), associé autrefois aux pratiques chirurgicales ; 殳 (shū), qui évoque l'acupuncture. Mais au cœur de ce caractère, la base sur laquelle tout repose est 酉 (yǒu) – le symbole de la pharmacopée.

Cette centralité n'est pas un hasard : la pharmacopée constitue l'ossature de la MTC. Elle agit comme **un soutien durable qui prolonge et renforce les bienfaits des autres pratiques.** Les plantes médicinales nourrissent le corps et l'esprit, soutiennent l'énergie vitale, aident à équilibrer les émotions et nous accompagnent dans les périodes de transition, comme celle de la rentrée.

Discipline à part entière, la pharmacopée traditionnelle chinoise s'appuie sur des fondements précis : la **nature** et la **saveur** des substances, leur **tropisme énergétique** (les méridiens qu'elles influencent), leur **mouvement directionnel** (ascendant, descendant, flottant ou immergeant), mais aussi la **connaissance de leurs origines, de leur récolte et de leur préparation.** Autant de savoirs qui permettent d'en faire un outil thérapeutique complet et millénaire.

## La pharmacopée, pilier de la MTC

La pharmacopée chinoise constitue un univers riche, regroupant plusieurs centaines de plantes, ainsi que certains minéraux. Utilisées seules ou en association, ces substances sont combinées en formules précises, conçues pour agir en synergie. Leur but n'est pas seulement de corriger un déséquilibre ponctuel, mais de restaurer l'harmonie énergétique, de prévenir l'épuisement et de soutenir le corps dans ses fonctions vitales.

Si l'acupuncture est souvent la discipline la plus connue en Occident, il est important de rappeler que, dans la pratique clinique traditionnelle, **les formules de plantes constituent l'outil central du praticien**. Elles renforcent l'organisme en profondeur, soutiennent l'énergie vitale, aident à réguler les émotions et préparent le terrain pour mieux traverser les saisons ainsi que leurs transitions.

La force de la pharmacopée réside aussi dans sa **capacité de personnalisation**. Le praticien dispose de plus de 300 formules classiques éprouvées, auxquelles s'ajoutent des milliers de variations possibles, adaptées aux syndromes propres à chacun. Cette précision en fait un outil thérapeutique d'une rare finesse.

Enfin, la pharmacopée se distingue par sa **souplesse d'utilisation**. Contrairement à l'acupuncture, qui exige une séance en présence du praticien, les formules peuvent être prescrites et suivies sur la durée, offrant ainsi une continuité et une meilleure régularité dans l'accompagnement.



## La pharmacopée au service de la rentrée

Le mois de septembre marque la **transition entre l'énergie expansive de l'Été et l'intériorisation progressive de l'Automne**, en plus de la rentrée. Ce passage n'est pas toujours simple et notre organisme est mis à l'épreuve. Les changements de rythme, la reprise des responsabilités et la pression liée à la performance sollicitent autant le corps que l'esprit. Fatigue, baisse de motivation, nervosité ou difficultés de concentration peuvent s'installer. C'est précisément dans ces moments que la pharmacopée chinoise révèle tous ses bienfaits :

### Yi-Zhi + Mai Men Dong : la synergie de l'automne

La combinaison du **Yi-Zhi** avec le **Mai Men Dong** accompagne le corps dans sa préparation à la saison automnale. Le **Yi-Zhi** nourrit l'Énergie Vitale, soutient l'adaptabilité et potentialise les performances physiques et psychiques. Il favorise un sommeil réparateur, apaise l'esprit et apporte clarté mentale ainsi que stabilité émotionnelle. Le **Mai Men Dong**, quant à lui, humidifie et nourrit le Yin, prévenant la sécheresse caractéristique de la saison. Ensemble, ils favorisent une transition harmonieuse et renforcent l'immunité.



Certaines formules visent à renforcer l'**Énergie Vitale (Qi)** et à prévenir l'épuisement, en soutenant la concentration et l'endurance dans la durée. Parmi elles, le **Huang Qi (Astragalus membranaceus)** occupe une place centrale. Traditionnellement utilisé pour tonifier le Qi de la Rate et du Poumon, il stimule les défenses naturelles et aide le corps à mieux s'adapter aux contraintes physiques et mentales, dont le stress fait partie.

Précieuse lors des périodes de transition, cette plante adaptogène favorise la récupération après la fatigue, tout en redonnant motivation et clarté d'esprit. Elle contribue aussi à renforcer la résistance face aux infections saisonnières, ce qui en fait une alliée idéale pour aborder la rentrée avec solidité.

Utilisée en décoction, en poudre ou intégrée dans certaines soupes traditionnelles, l'*Astragale* illustre parfaitement la manière dont la pharmacopée chinoise relie l'équilibre du corps à celui de l'esprit.

### **Dang Gui (*Angelica sinensis*) : nourrir le Sang et harmoniser**

Surnommée parfois le « **ginseng féminin** », le **Dang Gui** est reconnu en MTC pour nourrir et activer le Sang. Il soutient la vitalité, aide à prévenir la fatigue liée aux déficits sanguins (pâleur, étourdissements, manque d'éclat) et favorise une bonne circulation. Mais au-delà du plan physique, il contribue aussi à apaiser les émotions et à réguler l'humeur. À la rentrée, il offre une vitalité douce et stable, idéale pour retrouver équilibre et harmonie intérieure.

### **Cordyceps (*Dong Chong Xia Cao*) : renforcer l'endurance**

Champignon rare et précieux, le **Cordyceps** tonifie le Qi du Rein et du Poumon. Il améliore la respiration, accroît l'endurance et soutient la récupération après un effort ou une période de grande fatigue. Il est particulièrement indiqué lorsque la rentrée s'accompagne d'un essoufflement ou d'un manque d'énergie persistant. Véritable fortifiant, il aide le corps à retrouver souffle et vigueur.

### **Ren Shen (*Ginseng*) : énergie et clarté mentale**

Le **Ren Shen**, ou **Ginseng**, est sans doute la plante la plus emblématique des grands tonifiants. Utilisé depuis des siècles pour stimuler le Qi, il renforce la vitalité, favorise la concentration et soutient la clarté mentale. Contrairement à l'*Astragale*, qui agit surtout sur la prévention et la protection, le *Ginseng* apporte un regain immédiat d'énergie, précieux lors des périodes de surcharge physique ou intellectuelle. Il incarne la plante de la performance équilibrée, qui aide à relever les défis de la rentrée avec force et lucidité.

En s'appuyant sur une logique millénaire et toujours d'une grande pertinence, la pharmacopée chinoise offre des **solutions précises et adaptées à notre époque** : mieux gérer la charge mentale, cultiver l'équilibre émotionnel, préserver l'énergie vitale et préparer sereinement l'entrée dans l'Automne.





## Et si la rentrée devenait un rappel ?

Plutôt que de la considérer comme une contrainte, la rentrée peut être perçue comme une invitation : celle de ralentir, de se recentrer et de prendre soin de soi en renouant avec les fondements de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Car la santé ne se limite pas à la performance : elle repose avant tout sur **l'équilibre**.

La pharmacopée, avec sa richesse millénaire, nous enseigne qu'il existe **une voie à la fois douce et puissante pour accompagner nos transitions**. Elle nous rappelle que chaque saison, chaque étape de vie, peut être soutenue par les ressources naturelles que la tradition a su préserver et transmettre.

Et si, cette année, les plantes de la pharmacopée chinoise devenaient nos alliées pour relancer notre énergie, nourrir nos projets et éclairer notre esprit ? Elles nous invitent à inscrire la santé dans la continuité, à préparer notre terrain plutôt qu'à subir nos déséquilibres.

