

## SOUFFLE DE VIE :

# RENFORCER LES POUMONS AVEC LA PHARMACOPÉE EN AUTOMNE

Les feuilles jaunissent, l'air se rafraîchit et se fait plus sec, les jours raccourcissent. Pour beaucoup, l'Automne, au-delà de ses paysages flamboyants, marque aussi le retour des toux sèches, des rhinites, des bronchites, et d'une certaine mélancolie.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Homme est un microcosme en résonance constante avec le macrocosme qui l'entoure. Chaque saison correspond à un élément, un organe et une énergie particulière. L'Automne, lié à l'élément **Métal** est gouverné par le **Poumon** (*Fei* 肺) et associé au **Gros Intestin** (*Da Chang* 大肠).



Prenons un moment pour rappeler les notions fondamentales du Poumon en MTC :

Son rôle dépasse largement la simple fonction respiratoire. Considéré comme le « **Premier Ministre** » de l'organisme, il veille à l'équilibre et à la bonne circulation des souffles vitaux à travers cinq grandes fonctions :

1. Il gouverne le Qi et contrôle la respiration
2. Il diffuse et fait descendre le Qi et les liquides
3. Il régule la « Voie des Eaux »
4. Il contrôle la peau et les poils
5. Il s'ouvre au nez

## 1. Le Poumon contrôle la respiration

Le Poumon est considéré en MTC comme le **Maître du Qi**, car il joue un rôle fondamental dans la respiration et dans la production de l'Énergie Vitale. On dit qu'il est une véritable **usine à Qi**.

Il reçoit trois sources essentielles d'énergie :

- le **Qi des aliments**, extrait et transformé par la Rate ;
- le **Qi de l'air**, absorbé par la respiration ;
- et le **Jing**, l'**Essence** issue des Reins.

Ces trois sources sont réunies dans la poitrine pour former ce qu'on appelle le **Zōng Qì**, le **Qi de Rassemblement**.

Véritable carrefour énergétique, le Zōng Qì régule la respiration et la voix : une voix claire, forte et une respiration ample traduisent un Poumon fort. Il soutient également le Cœur dans la circulation du sang et participe à la formation du **Wei Qì** (*énergie défensive* 卫气) et du **Ying Qì** (*énergie nourricière* 营气).

Lorsque le Poumon est affaibli et que le Zōng Qì s'épuise, la vitalité baisse : apparaissent alors fatigue, souffle court, voix faible, transpiration spontanée et baisse de résistance. C'est une faiblesse énergétique globale, qui touche à la fois le souffle, la force vitale et la protection du corps.

## 2. La Diffusion et la Descente

Une autre fonction essentielle du Poumon en MTC est sa capacité à diffuser et à faire descendre le Qi. Ces deux mouvements complémentaires assurent l'équilibre énergétique du corps.

La **diffusion** (*Xuānfā*) envoie le Qi, le Sang et les Liquides vers le haut et l'extérieur. Elle nourrit et humidifie la peau, les muscles et les poils, tout en répartissant le Wei Qì, notre énergie défensive, sur la surface du corps. C'est ce processus qui nous protège des agressions externes comme le Vent, Froid, Humidité, et qui permet une respiration fluide en rejetant l'air impur.

La **descente** (*Sùjiàng*), quant à elle, dirige le Qi vers le bas : le Poumon envoie l'énergie aux Reins et les liquides vers la Vessie. Ce mouvement favorise une respiration profonde et régulière, ainsi qu'une bonne élimination des liquides.

Lorsque cet équilibre se rompt, les troubles apparaissent. Si le Qi ne descend plus, on observe toux, asthme, oppression thoracique ou mucosités. Si la diffusion se bloque, la défense immunitaire s'affaiblit, rendant le corps vulnérable aux agents pathogènes.

La santé du Poumon repose donc sur l'harmonie entre ces deux dynamiques : **diffuser pour ouvrir et protéger, descendre pour ancrer et réguler.**

## 3. Le régulateur des Eaux

En MTC, le Poumon est appelé le **Régulateur des Eaux**, car il joue un rôle central dans la gestion et la circulation des Liquides Organiques à travers tout le corps.

Il travaille en étroite collaboration avec la **Rate** et le **Rein**. La Rate extrait des aliments la partie la plus pure des liquides et les envoie vers le Poumon. Celui-ci agit alors comme un répartiteur : il vaporise ces liquides pour les diffuser là où le corps en a besoin.

La partie la plus claire est dirigée vers la surface, la peau et les muscles, pour assurer leur hydratation et réguler la transpiration. La fraction plus dense et trouble, en revanche, descend vers les Reins, qui filtrent et évacuent ce qui doit l'être par la Vessie.

Lorsque cette fonction est perturbée, les déséquilibres se manifestent rapidement : œdèmes, troubles urinaires, sécheresse de la peau ou des muqueuses, transpiration anormale.

Ainsi, le Poumon n'est pas seulement l'organe de la respiration : il agit comme un véritable **maître des eaux internes**, assurant l'équilibre entre humidification, élimination et protection.



#### 4. Le Protecteur de la Peau

En MTC, le Poumon est appelé le **Maître de la Peau et des Poils**, car il représente notre **première ligne de défense contre le monde extérieur**.

Par son action de diffusion, il nourrit et hydrate la surface corporelle grâce au :

- **Wei Qi**, énergie défensive qui protège le corps des agressions du Vent, du Froid, de la Chaleur et des agents pathogènes ;
- **Liquides Organiques**, qu'il envoie vers la peau et les poils pour en préserver l'éclat, la souplesse et l'hydratation.

Le Poumon régule également **l'ouverture et la fermeture des pores**, contrôlant ainsi la transpiration selon les besoins de l'organisme et les variations du climat.

Lorsqu'il est affaibli, la peau devient sèche, terne, les poils cassants ; la transpiration se dérègle : trop abondante ou insuffisante et la résistance aux agressions extérieures diminue. Rhumes fréquents, allergies ou frilosité peuvent alors se manifester.

Ainsi, la santé de la peau et la force de notre défense immunitaire dépendent étroitement de l'équilibre du Poumon, véritable **gardien de la frontière entre l'intérieur et l'extérieur**.

## 5. Le Poumon s'ouvre au Nez

En MTC, on dit que **le nez est la porte du Poumon**.

Le *Su Wen* enseigne : « *Le Qi du Ciel est relié au Poumon.* »

Le nez est ainsi la voie par laquelle circule le Qi de l'air, indispensable à la respiration, mais aussi une porte d'entrée pour les agents pathogènes externes tels que le Vent ou le Froid. Il constitue donc à la fois une **ouverture vitale et un point de vulnérabilité**.

Lorsque le Qi du Poumon est harmonieux, la respiration est fluide et naturelle et l'odorat fonctionne normalement. Inversement, un déséquilibre du Poumon peut entraîner nez bouché, écoulement nasal ou perte d'odorat.

Le méridien du Poumon traverse également la gorge, expliquant son lien direct avec la voix. Un Poumon fort donne une voix claire et pleine ; un Poumon affaibli produit une voix faible, enrouée, voire rauque, souvent accompagnée de douleurs ou d'irritations de la gorge.

Ainsi, **nez et voix sont les miroirs de la santé pulmonaire** : toute perturbation du Poumon se manifeste rapidement à travers la respiration, l'odorat et la parole.



### Conclusion

Le Poumon est, en MTC, un véritable **pilier de l'énergie vitale et de la défense du corps**.

Il régule la respiration, assure la diffusion et la descente du Qi, gère la circulation des liquides et participe à la formation du Wei Qi, notre énergie défensive. Il protège ainsi la surface du corps, la peau et le nez, première ligne de contact avec le monde extérieur.

Lorsque le Poumon se déséquilibre, les signes sont nets : toux, essoufflement, voix faible, fatigue, transpiration spontanée, peau sèche, œdèmes, rhumes fréquents ou troubles ORL.

Prendre soin de son Poumon, c'est renforcer son immunité, nourrir son souffle vital et préserver son énergie au quotidien. Il agit tel un chef d'orchestre invisible, harmonisant respiration, circulation et protection du corps.

## Caractéristique climatique de l'Automne

La saison automnale est dominée par la **Sécheresse** (Zào), caractéristique climatique majeure de cette période. Le **Vent-Sécheresse** (Zào Fēng) devient alors le **principal facteur pathogène**. Il pénètre aisément dans l'organisme et s'attaque en priorité au Poumon, organe « délicat » par nature, sensible aux agressions externes.

Lorsque le Poumon est atteint, sa capacité à diffuser et à faire descendre le Qi s'affaiblit, provoquant toux sèche, mucosités épaisses et difficiles à expectorer, gorge sèche ou irritée.

## Dimension émotionnelle

De plus, le Poumon abrite le **Po**, l'âme corporelle, qui est intimement liée aux **instincts et à la tristesse**. Il n'est donc pas surprenant qu'en cette période de déclin naturel, de repli sur soi, nous soyons également confrontés à une recrudescence de tristesse, de mélancolie, voire de syndromes dépressifs saisonniers.

Face à ce tableau clinique si particulier, il ne s'agit pas seulement de traiter la toux, mais de comprendre la racine énergétique du déséquilibre et d'agir de manière préventive et curative en harmonie avec la saison.



En Automne, la différenciation énergétique du Poumon s'appuie sur quatre axes fondamentaux :

- Nourrir le Qi et Consolider le Biao
- Prévenir la Sécheresse et Humidifier le Poumon
- Éviter la Tristesse qui Blesse le Poumon
- Tonifier la Rate et Nourrir le Poumon

Ces quatre principes constituent les **pilliers de la prévention et du traitement des déséquilibres pulmonaires à l'Automne**, permettant d'harmoniser le souffle, de protéger la surface et de préserver la vitalité intérieure.

## Les trois tableaux particulièrement fréquents :

### 1. Le Vide de Qi du Poumon (*Fei Qi Xu*)

Il s'agit d'un effondrement de la fonction du Poumon. Le Qi est insuffisant pour accomplir son travail. C'est un tableau de **Fonction affaiblie**, souvent chronique, qui peut résulter d'une constitution faible, d'une maladie prolongée ou d'un surmenage vocal.

#### Symptômes clés :

- Fatigue respiratoire à l'effort : La personne est essoufflée pour un rien, monter les escaliers devient difficile.
- Voix faible : Elle n'a pas la force de projeter sa voix.
- Transpiration spontanée : Le Qi est trop faible pour contrôler l'ouverture et la fermeture des pores. Elle transpire facilement sans effort, ce qui affaiblit encore plus le Qi (signe différentiel majeur avec les tableaux de Plénitude).
- Teint pâle et toux faible avec expectoration claire et fluide.

### 2. Le Vide de Yin du Poumon (*Fei Yin Xu*)

Il s'agit ici d'une insuffisance des Liquides Organiques qui humidifient et nourrissent le Poumon. Ce vide est aggravé de façon flagrante par la Sécheresse. C'est un tableau de **Structure lésée**.

#### Symptômes clés :

- Toux sèche, irritante, sans expectoration ou avec des glaires filantes et difficiles à expectorer. Souvent pire la nuit car le Yin se régénère ; s'il est vide, l'agitation vide est plus forte.
- Sécheresse : Gorge sèche et douloureuse, peau sèche, nez sec, soif sans envie de boire.
- Sensation de chaleur en fin d'après-midi (chaleur vide), flush malaire (rougeur sur les pommettes).
- Fatigue mais avec une agitation (contrairement à la lassitude du vide de Qi).

### 3. L'Attaque par le Vent-Froid (*Feng Han*) ou Vent-Chaleur (*Feng Re*)

Il s'agit d'un tableau d'**Invasion externe de type Plénitude**. Le Vent pathogène franchit la barrière du Wei Qi, perturbant la diffusion et la descente du Qi du Poumon. C'est le stade initial d'un rhume, d'une grippe ou d'une sinusite.

- **Vent-Froid** : le Froid contracte et bloque : crainte du froid, éternuements, absence de soif.
- **Vent-Chaleur** : la Chaleur assèche et irrite : fièvre, crainte du vent, gorge douloureuse, soif.

### Symptômes clés :

- Début soudain et aigu.
- Crainte du Froid ou du Vent, fièvre (signe que le Wei Qi combat le pathogène).
- Congestion nasale, éternuements, céphalées (obstruction des méridiens par le Vent).
- Toux (le Qi du Poumon ne descend pas).

Les symptômes seuls peuvent être trompeurs, le praticien pourra affiner son diagnostic à l'aide de la langue et du pouls.

### Pharmacopée Traditionnelle Chinoise (中药, Zhōng Yào)

L'Automne, saison du Poumon et de la Sécheresse, exige une approche à la fois **préventive et curative** visant à protéger le Wei Qi, nourrir le Yin et maintenir une diffusion harmonieuse du Qi.



Voici trois formules majeures pour accompagner cette période de transition :

### Yu Ping Feng San (玉屏风散) - « La Poudre de l'Écran de Jade »

- **Action** : C'est la **formule préventive par excellence**. Elle tonifie le Qi du Poumon et consolide le Biao (la surface du corps), renforçant ainsi le Wei Qi pour qu'il résiste aux invasions du Vent.
- **Indication** : Pour les personnes sujettes aux infections répétées, qui attrapent tout, avec des transpirations spontanées et une sensibilité accrue au Vent et au Froid. **Idéale en cure préventive dès la fin de l'Été et tout au long de l'Automne.**
- **Contre-indication relative** : À éviter en phase aigüe d'invasion de Vent (rhume, grippe), car elle pourrait « enfermer » le pathogène.

### Mai Men Dong Tang (麦门冬汤) - « Décoction de Ophiopogon »

- **Action** : Nourrit le Yin du Poumon et de l'Estomac, humidifie la Sécheresse, fait descendre le Qi rebelle et arrête la toux.
- **Indication** : Adaptée au **Vide de Yin du Poumon**, avec toux sèche, gorge irritée, voix enrouée et sensation de chaleur interne.
- La présence de *Ban Xia* favorise la descente du Qi sans dessécher, rendant cette formule parfaitement équilibrée pour les toux automnales chroniques ou post-virales.

### Xiao Yao San (逍遥散) - « La Poudre du Marcheur Libre »

- **Action** : **Harmonise le Foie et la Rate**, fait circuler le Qi du Foie stagnant et tonifie le Qi de la Rate. Le Foie (Bois) en colère peut facilement « insulter » le Poumon (Métal) et aggraver une toux ou un essoufflement, surtout sur un terrain de stress ou d'émotions refoulées, très fréquent en Automne.
- **Indication** : Recommandée lorsque la toux ou l'oppression thoracique s'aggrave avec le stress, la colère ou les émotions refoulées.
- Elle s'adresse particulièrement aux patients dont la langue présente des bords rouges et le pouls tendu (Xian), témoignant d'une interaction Foie-Poumon déséquilibrée.



### Synthèse et perspectives

L'Automne n'est pas une saison à subir, mais à préparer et à maîtriser.  
En médecine chinoise, la stratégie repose sur deux piliers :

- **Prévenir en fortifiant le Wei Qi grâce à Yu Ping Feng San ;**
- **Agir avec discernement selon la nature du déséquilibre** : Vide de Yin, Vide de Qi ou atteinte par le Vent.

Cette approche, issue de la tradition, trouve aujourd'hui une validation scientifique.

Une méta-analyse publiée dans la *Cochrane Database of Systematic Reviews* a montré que **Yu Ping Feng San réduit significativement la fréquence et la durée des infections respiratoires récurrentes**, en agissant comme un **immunomodulateur**. Des études in vitro confirment son effet sur les macrophages et la modulation des cytokines, illustrant la convergence entre sagesse millénaire et médecine moderne.

En somme, la pharmacopée chinoise offre, pour la saison automnale, une intervention ciblée, cohérente et efficace.

En adaptant avec précision ces formules à la constitution et au déséquilibre de chaque personne, nous ne traitons pas seulement une toux, nous renforçons le souffle de vie, préparant le corps et l'esprit à affronter l'Hiver avec force et vitalité.

