

	Sola - Hiroki Yoshitake 48€		Molitor 51€		Septime 48€	
--	--------------------------------	--	----------------	--	----------------	--

[Accueil](#) > [Santé](#) > [Médecine douce](#) > Médecine chinoise : qu'est-ce que c'est ?

| par Audrey Vandeputte

Médecine chinoise : qu'est-ce que c'est ?



Bertrand Bimont

La médecine chinoise est encore peu connue du grand public. Bertrand Bimont, ostéopathe, praticien en médecine chinoise et fondateur des Laboratoires Bimont, nous explique en quoi consiste cette médecine naturelle.

Maxi : Pouvez-vous nous expliquer les rudiments de la médecine chinoise? En quoi consiste-t-elle exactement (pratiques, vertus...)?

Bertrand Bimont : L'équilibre (énergétique) est le maître mot, qu'il soit physiologique ou émotionnel, vider ce qui est plein, remplir ce qui est vide, faire circuler ce qui est bloqué, rafraichir ce qui est chaud et chauffer ce

qui est frais. Voici les principaux préceptes. Les outils utilisés sont l'acupuncture, le tuina (massage), le tuifa (manipulation ostéopathique) et la prescription de plantes. L'intérêt de cette médecine, c'est qu'elle ne dissocie pas le corps et l'esprit ce qui permet une approche globale de l'être.

M : La médecine chinoise peut-elle se substituer à la médecine généraliste ? Quelles sont ses limites ?

B.B : Je ne souhaite pas cette vision des choses, je suis pour la complémentarité des compétences, l'intérêt étant le patient avant tout, et pas des egos personnels.

M : Cette médecine naturelle est encore méconnue en France, ce qui laisse place à des dérives voire des abus. Dans ce contexte, quels sont vos conseils pour trouver un bon praticien ?

B.B : Le bouche à oreille est la meilleure publicité. Ensuite, il existe différentes fédérations qui disposent d'annuaires fiables que l'on trouve sur Internet.

M : Y a-t-il une formation professionnelle particulière ?

B.B : Il existe deux types de thérapeutes, les médecins et les non médecins. Les premiers suivent un cursus universitaire «reconnu», les autres des écoles privées et un cursus de 5 ans.

M : Qu'est-ce que l'acupuncture peut soigner ?

B.B : Soigner est un mot que je n'emploie jamais car il est trop absolu, on accompagne, on soulage. De par son approche, la médecine chinoise peut intervenir et apporter un bien-être dans toutes les formes de problématiques de santé.

Restaurant le W - Hôtel Warwick
Champs-Élysées



62€

Réserver

Molitor



51€

Réserver

La Grande Cascade - Frédéric Robert



129€

Réserver

lafourchette



2 Colliers Forever Young de Charriol

2 Colliers Forever Young de Charriol

JOUEZ !

M : Quelles sont les grandes règles à suivre en matière de diététique chinoise ?

B.B : La base, c'est la chronobiologie : suivre les saisons, s'adapter, car aujourd'hui les saisons sont moins marquées, et surtout suivre son instinct.

M : Dans la médecine chinoise, le pied joue un rôle très important, pouvez-vous nous l'expliquer ?

B.B : Le pied est une symbolique, comme l'oreille. Ces zones font références à la notion de microcosme et de macrocosme de la médecine chinoise. C'est-à-dire que sur une zone précise du corps, la représentation de l'ensemble de l'individu est présente et que l'on peut intervenir dessus thérapeuthiquement parlant. C'est la réflexologie plantaire ou l'auriculothérapie.

M : Et le rôle des organes ?

B.B : C'est le même qu'en médecine dite allopathique, à quelques variantes près, la grande différence se trouve dans la notion émotionnelle où chaque organe a sa dimension psychologique. L'autre différence étant une description globale de l'organe dans la notion de chronobiologie et de la diététique. Ce qui globalise l'approche et donc le traitement.

M : Au quotidien, quels gestes issus de la médecine chinoise conseillerez-vous pour nous garder en bonne santé ?

B.B : Des conseils de bon sens: bien respirer, bien manger. Nous avons deux types d'énergies, l'énergie dite "innée" qui s'épuise dans le temps, c'est notre capital génétiquement, et l'énergie dite "acquise" qui est constituée de la respiration et de la nutrition. Être en bonne santé et préserver son énergie innée, c'est déjà bien respirer et bien manger.

Maxi : Et pour garder la ligne ?

B.B : On rejoint deux questions précédentes, bien manger et bien respirer en suivant la chronobiologie des saisons autant au niveau diététique que sur le plan de l'activité du corps (en hiver la nature s'endort, faisons de même). D'autre part, je conseille une séance d'acupuncture par saison afin de réguler l'ensemble du corps et son bon fonctionnement.

M : Quelles sont les plantes que vous utilisez le plus dans votre pratique de la médecine chinoise et à quoi servent-elles ?

B.B : En médecine chinoise, on utilise les synergies, c'est-à-dire des complexes de plusieurs plantes. Nous sommes rarement unicistes, des plantes que l'on connaît peu en Europe comme le pachyme, le plantain d'eau, l'atractylode. On ne peut définir le rôle d'une seule plante car elle rentre dans un processus global de la formule. Une fois, nous allons utiliser sa saveur; une autre fois; son tropisme. La seule aujourd'hui connue pour ses bienfaits sur la repousse des cheveux et les cheveux blancs c'est le HO SHOU WU (renouée à fleurs multiples).

Bertrand Bimont a fondé les Laboratoires Bimont, spécialisés dans les compléments alimentaires inspirés de la pharmacopée chinoise et adaptés aux besoins des occidentaux.

Plus d'infos : [Laboratoires Bimont](#)

0 Commentaires

Mots clés associés : médecine chinoise / acupuncture / complément alimentaire / Santé

Restez informée

- Newsletter **Maxi** (hebdo)
- Newsletter **Cuisine** (hebdo)
- Newsletter **Astro** (quotidien)

Jour Mois

ABONNEZ-VOUS

Bon plan Maxi

Pour ses 80 ans, Monopoly remplit ses boîtes de vrais billets !

Degustations de café gratuites à Paris

Les restaurants de Blois/Chambord vous en offrent 2 X plus !

Economisez jusqu'à 25% pendant 2 ans.

De toutes nouvelles applications dans la dernière version de Creative Cloud abonnement Equipe.

[S'abonner >](#)

VOS ARTICLES PRÉFÉRÉS