

LILIANE PAPIN, praticienne en médecine chinoise

Avec la collaboration d'Élisabeth Marshall-Hannart

LA MÉDECINE TAOÏSTE

SPÉCIAL IMMUNITÉ

LE GRAND LIVRE



- Les clés du Tao pour gérer ses émotions et renforcer son système immunitaire
- Le meilleur des médecines occidentale et orientale pour une vision globale de l'immunité
- La cuisine et la pharmacie d'urgence et 30 recettes santé

TOUS LES SECRETS DE LA MÉDECINE TAOÏSTE POUR BOOSTER VOTRE IMMUNITÉ

- **La médecine taoïste**, une médecine millénaire où santé personnelle et collective, immunité, alimentation, écologie et émotions sont étroitement liées.
- **Une double approche novatrice alliant sciences occidentale et taoïste**, pour une vision moderne de l'immunité et une nouvelle compréhension du système immunitaire.
- **Toutes les pratiques essentielles et les astuces** pour mettre en place une prévention yin et yang efficace et décupler votre énergie.
- **La cuisine et la pharmacie d'urgence** pour vous soigner selon vos symptômes (tisanes, décoctions, inhalations, huiles essentielles, etc.) et **plus de 30 recettes santé** pour prévenir les maladies : porridges, soupes, plats végétariens, desserts...

Liliane Papin est franco-américaine. Diplômée en philosophie et en médecine orientale aux États-Unis, elle est praticienne en acupuncture, phytothérapie et Qi Gong. Elle enseigne actuellement en France et aux États-Unis (stages et conférences). Elle est déjà l'auteure du livre *Les Trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui* (éd. Le Courrier du Livre).

Élisabeth Marshall-Hannart est journaliste spécialisée en santé globale, directrice éditoriale à *La Vie* et conceptrice de la gamme *Sens&santé*.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2286-5



9 791028 522865

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Santé

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Françoise Mathay

Correction : Chantal Nicolas

Maquette : Jennifer Simboiselle

Illustrations : Adobe Stock, sauf p. 235 Alamy
et p. 251 Shutterstock

Design couverture : Antartik

Photos : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2286-5

LILIANE PAPIN

Avec la collaboration d'Élisabeth Marshall-Hannart

**LA MÉDECINE
TAOÏSTE
SPÉCIAL IMMUNITÉ
LE GRAND LIVRE**

En bonus,
5 méditations audio
offertes !

Rendez-vous
p. 397

LE DUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE : UNE VISION RÉGÉNÉRANTE DE L'HUMAIN	7
INTRODUCTION	9
PARTIE I	
L'ESPACE DE L'IMMUNITÉ	15
1 L'IMMUNITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?	17
2 ESPACE IMMUNITAIRE, CÔTÉ OCCIDENT	29
3 ESPACE IMMUNITAIRE, CÔTÉ ORIENT	63
PARTIE II	
IMMUNITÉ ET ESPACE DU SOUFFLE / QI	73
1 LE QI, QU'EST-CE QUE C'EST ?	75
2 L'ESPACE IMMUNITAIRE MÉTAL DU POUMON	91
3 ESPACE IMMUNITAIRE INTESTINAL	143
PARTIE III	
LA PRÉVENTION, FORME SUPÉRIEURE DE LA MÉDECINE	171
1 PRÉVENTION, CULTIVER SA SANTÉ	173
2 PORTES ET FENÊTRES, RENFORCER LE MASCULIN DE L'IMMUNITÉ	179
3 NOURRIR L'INTÉRIEUR, LE FÉMININ DE L'IMMUNITÉ	219

PARTIE IV

LA « MAISON IMMUNITAIRE », CUISINE ET PHARMACIE D'URGENCE 299

1 CUISINE D'URGENCE 301

2 PHARMACIE D'URGENCE 319

3 RECETTES POUR NOURRIR L'IMMUNITÉ 353

RESSOURCES 377

REMERCIEMENTS 381

TABLE DES MATIÈRES 385

PRÉFACE : UNE VISION RÉGÉNÉRANTE DE L'HUMAIN

C'est peut-être un art féminin que de croiser les contraires, joindre les opposés, marier les approches. L'homme et sa planète, le Yin et le Yang, le dedans et le dehors, la science et la tradition, le physiologique et l'émotionnel. C'est à une médecine de la rencontre que nous convie Liliane Papin, une approche holistique du soin qui répond à nos besoins contemporains, dans une modernité qui nous séduit d'emblée. En revisitant la médecine chinoise ancienne avec les apports de la connaissance scientifique, elle met en évidence toute la pertinence d'une pratique qui vise d'abord à garder l'équilibre et la santé de l'individu, en s'appuyant sur les forces intérieures pour mieux fortifier l'ensemble. Dans un parallèle judicieux entre l'essoufflement d'une Terre soumise aux exigences économiques et le stress de l'humain épuisé par les rythmes urbains, la thérapeute nous guide vers une approche plus respectueuse de nos ressources internes et de notre nature profonde, dessinant l'écomédecine de demain. Un résumé de l'histoire des grandes épidémies depuis l'Antiquité aide à mieux comprendre les liens intrinsèques entre les crises civilisationnelles

et les fléaux des maladies. Ces rapprochements, par-delà les siècles, inévitablement nous questionnent.

Riche de quarante années d'expérience, d'abord acquises aux États-Unis puis auprès de patients suivis sur le long cours, l'auteure mêle habilement dans ces pages le sens et la pratique, la prévention et le soin, la connaissance de soi et de la nature, les solutions du quotidien et les remèdes de fond. Liliane Papin nous ouvre à une médecine globale du corps et de l'esprit et nous montre combien il faut prendre soin à la fois de nos organismes et de nos réserves psychologiques ou spirituelles. Elle met aussi en avant l'intérêt de veiller plus que jamais sur notre précieuse santé mentale. En revisitant la tradition taoïste à la lumière de nos besoins actuels et de nos modes de vie trépidants, elle illustre toute la pertinence et l'impermanence d'une vision régénérante de l'humain.

À l'heure où la question de l'immunité croise toutes nos préoccupations et impacte la santé du monde, cette vision préventive permet d'en mesurer plus largement les enjeux. Ces derniers ne se limitent pas, vous le comprendrez à la lecture de cet ouvrage, à l'élaboration d'un système de défense, aussi indispensable soit-il, mais englobent aussi l'attention accordée à toute la personne dans son environnement, son corps et ses émotions pour mieux soutenir ses énergies intérieures. Rien d'étonnant donc que ce manuel pratique de santé nous parle aussi d'amour. Car on ne saurait prendre soin de l'autre, comme l'énonce joliment un adage oriental, sans mettre « le cœur dans ses mains ».

Élisabeth Marshall-Hannart

INTRODUCTION

Franco-américaine, j'ai étudié et pratiqué la médecine chinoise aux États-Unis où cette discipline est reconnue comme formation médicale. Elle n'y est pas réservée qu'aux médecins. Je suis diplômée dans deux branches – acupuncture et phytothérapie – et suis spécialisée en *Qi Gong* thérapeutique, thérapie alimentaire et méditation, tous des outils de la très vaste médecine chinoise. Depuis longtemps, je m'intéresse aux « sciences de l'énergie » et suis passionnée par la physique et l'histoire des sciences.

Il se trouve que ma mère est « coupeuse de feu », comme on en trouve dans les campagnes françaises. Très discrète et presque embarrassée par ce « don » que lui a transmis sa grand-mère, craignant moqueries et sobriquets, ma mère en parlait peu. Je me souviens, enfant, de quelques personnes venant chez nous pour qu'elle « souffle » sur leurs brûlures... et qui repartaient, délivrées de leur souffrance. Ma mère n'hésitait pas à utiliser ce don chez nous, ses enfants. J'ai le souvenir d'une vilaine brûlure sur mon bras, due à un fer à repasser. Elle souffla, la douleur disparut en quelques minutes et je n'en gardai ni cloque ni cicatrice.

Ma mère me transmet ce « don » qui, dit-elle, se transmet chez nous par les femmes. Ce ne fut pas avant de le lui avoir demandé durant

des années et lui avoir promis de ne pas m'en moquer d'une part et de garder le secret d'autre part. J'étais déjà adulte.

Comme elle, je n'ai jamais « exploité » officiellement ce don et ne l'ai utilisé qu'à l'occasion d'accidents de brûlures auxquels j'assistais par pur hasard. Comme récemment, lors d'une explosion spectaculaire d'un smartphone pendant une réparation où le technicien souffrit d'une vilaine brûlure chimique à la main. Repassant au magasin quelques jours plus tard, je pus constater que toute trace de brûlure avait disparu. Le technicien m'affirma qu'il n'avait reçu ni soin ni traitement médicamenteux. « Anecdotique tout ça », diraient les scientifiques et il n'en existe donc aucune preuve.

Néanmoins, je pense que la conscience de cette « lignée » a joué un grand rôle dans mon choix d'une médecine qui offre le double avantage d'être à la fois énergétique et scientifique. Car il ne fait aucun doute pour moi que la médecine taoïste représente une démarche bel et bien scientifique, validée au fur et à mesure des avancées technologiques. Il semblerait que ce soit nous qui, peu à peu, parvenions à déchiffrer ce qu'elle enseigne depuis des millénaires. N'oublions pas que le système des hexagrammes du *I Ching* fut l'inspiration du calcul binaire sur lequel reposent toute informatique et les ordinateurs.

La médecine chinoise est rafraîchissante car elle est sans complexe quand il s'agit de combiner science et poésie, art et médecine. Or, dans notre culture, dire à des scientifiques que leur langage est « poétique » revient à une insulte. Avec une formation à la fois littéraire et scientifique, j'ai toujours aimé cette aisance de la pensée orientale à naviguer dans le monde de la science avec rigueur et poésie en même temps.

Nous trouvons aujourd'hui une étrange résonance entre la médecine chinoise ancienne et les défis écologiques auxquels nous

devons faire face. Les premières grandes crises écologiques de déforestation massive, il y a plus de 2000 ans, ont été accompagnées par de nombreuses rébellions menées par des taoïstes dont, d'ailleurs, ironiquement, celle des « Turbans jaunes », mentionnée dans ce livre. C'est à ces sources anciennes de médecine taoïste que je désire faire référence, plus qu'à celles officiellement transmises aujourd'hui comme celles de la médecine traditionnelle chinoise. Médecine taoïste et médecine chinoise devraient être des termes interchangeables mais ne le sont plus toujours. Et pourtant, que de trésors dans cette sagesse ancienne, si bien adaptable aux besoins du monde d'aujourd'hui !

On trouve immédiatement dans cette médecine taoïste le rapport de l'humain à la nature. Non seulement elle reflète une vision écologique avant l'heure, mais elle nous offre aussi une médecine vivante dont nous pouvons nous saisir, au niveau physique, émotionnel et psycho-spirituel. Dans cette approche, le système immunitaire est considéré dans sa globalité, ce qui, aujourd'hui, nous fait défaut. Cette ancienne médecine taoïste nous offre aussi une boîte à outils bien remplie.

Toutes les grandes épidémies soulèvent la question de l'immunité. Les plus récentes n'y font pas exception. La recherche immunitaire se focalise, depuis plus d'un siècle, sur les germes ou microbes, virus ou bactéries, et sur les ripostes vaccinales et chimiques pour les combattre. Nous sommes « en guerre » et nous cherchons « les armes » les plus efficaces pour mieux détruire « l'ennemi ». Les dommages collatéraux sont dès lors inévitables.

Au-delà même du débat sur l'efficacité ou les effets secondaires de ces armes, une question centrale demeure sans réponse : celle de leur « développement durable » au niveau social, humain et écologique. Quel est l'impact sur la planète, sur les générations futures ? Quel est le coût des vaccins dans les budgets nationaux ?

leur coût écologique ? celui des antibiotiques et antidépresseurs qui aboutissent dans l'eau que nous buvons ? Combien d'animaux de laboratoire doivent périr au cours de toutes les recherches médicales ? Faut-il recommencer, à chaque nouveau virus, le même cycle épuisant ? Sommes-nous condamnés à une guerre sans fin ? Derrière les débats bruyants de surface, un silence inquiétant règne sur ces questions.

Primum non nocere, « en premier, ne pas nuire », disait Hippocrate. Aujourd'hui, il est crucial que la médecine aussi s'inscrive au centre d'un écosystème qui prend en compte tout l'environnement, du social humain au végétal et minéral. Une médecine qui pollue nos sources et épuise nos ressources n'est pas soutenable. À force de chercher la molécule magique, nous avons perdu de vue la globalité qui définit le vivant.

Lorsque survint la pandémie de la Covid-19, ce furent les silences assourdissants qui me frappèrent le plus. Silence sur la pollution et ce qui compromet la santé pulmonaire, bien que nous parlions de maladie respiratoire se propageant d'abord dans nos grands centres urbains. Silence sur l'alimentation, bien que le diabète soit régulièrement mentionné comme facteur de comorbidité. Silence sur les épidémies du passé, sur notre héritage humain et la leçon que nous pourrions en tirer. Silence aussi sur les émotions et le stress qui accompagnent inéluctablement les épidémies.

Durant la pandémie, j'ai suivi de loin quelques patients qui m'appelaient, désarmés, car on leur recommandait, à part la prise d'un médicament, de rester chez eux et ne contacter les urgences qu'en cas de détresse respiratoire avancée. C'est ce qui me poussa à écrire le chapitre « Cuisine et pharmacie d'urgence » de ce livre, car je découvris que ces patients étaient bien mal préparés pour se venir en aide tout seuls !

INTRODUCTION

C'est en grande partie pour combler tous ces silences que m'est venu le désir d'écrire ce livre, reliant hier et aujourd'hui, Orient et Occident, techniques ancestrales et modernes. Le désir de se prendre en charge, pour sortir de l'impuissance et répondre pleinement présent, avec amour et respect, aux défis de notre siècle où santé personnelle et collective, immunité, alimentation, écologie et émotions forment un tout.

Les recommandations et conseils proposés dans ce livre ne remplacent ni ne se substituent à une consultation avec un médecin.

PARTIE I

**L'ESPACE DE
L'IMMUNITÉ**

CHAPITRE

1 L'IMMUNITÉ, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Commençons par cette question toute simple que les épisodes épidémiques font émerger avec une acuité particulière. Selon le dictionnaire *Larousse*, l'immunité est « l'ensemble des mécanismes de défense d'un organisme contre les éléments étrangers à l'organisme, en particulier les agents infectieux (virus, bactéries ou parasites) ». Toutes les nations, tous les groupes humains établissent spontanément des concepts pour renforcer leur immunité, que ce soit par des rituels, des plantes ou des vaccins. Vouloir se protéger et rester en bonne santé fait partie du vivant.

***L'espace immunitaire est fondamentalement
le don fait au vivant d'un espace biologique
adapté à sa nature pour qu'il puisse pleinement
s'y développer.***

L'IMMUNITÉ : UN ESPACE COCON DU VIVANT

Pour fortifier l'immunité, la prise en compte de notre « espace » est incontournable. Espace physique, émotionnel et psychique

aussi bien personnel que collectif et planétaire font partie de sa définition. Architecture, urbanisme et écologie font partie des corollaires d'une immunité globale. Présentons plus en détail les différents espaces, car oui, il y en a plusieurs dont il faut tenir compte !

Un espace corporel

La première conscience que nous ayons de l'immunité est celle que représente notre peau. C'est notre premier « chez moi ». Là où on est en sécurité. Ô merveille, quand il pleut, nos organes restent au sec ! La peau constitue une interface entre l'extérieur et notre intérieur, un espace protecteur au sein duquel coulent les rivières de notre sang alimentant notre paysage interne qui devient à son tour un réel espace protégé.

La peau apparaît dans toutes les définitions du système immunitaire, en Occident comme en Orient. En médecine taoïste, elle fait partie du *Wei Qi*, le « souffle » externe protecteur.

À l'intérieur de cet espace règne une certaine température balnéaire où, littéralement, tout baigne (à 37 °C pour une personne en bonne santé) et où se déroulent des processus physiologiques indépendants des conditions externes. Qu'il fasse beau ou mauvais, notre cœur bat et notre digestion s'accomplit. Si tout va bien, certes. Certains « intestins irritables » sont aisément perturbés par l'extérieur, par exemple.

L'immunité représente donc tout d'abord un « chez soi » intime.

L'ESPACE IMMUNITAIRE DE NOTRE UNIVERS

Par comparaison, on peut dire que la couche d'ozone est la peau de notre planète Terre. Les « trous » de l'ozone contribuent à l'incidence croissante des cancers de la peau chez l'humain. Notre peau et celle de notre planète sont donc interdépendantes.

L'espace immunitaire se décline du plus petit au plus grand. Au niveau du plus petit, nos organes et cellules sont eux aussi protégés par une « peau-membrane » qui leur permet échange et communication.

Un espace protecteur pour un espace protégé

Notre système immunitaire nous protège des agressions de l'extérieur, que ce soit de la pluie, du froid ou encore des insectes. Si notre peau constitue notre premier « espace protecteur », nous élargissons peu à peu cet espace : nos vêtements, puis notre habitation en sont une extension. Sur un autre plan, les frontières font partie du système immunitaire d'un pays.

Nous n'aimons pas que notre corps, notre maison, qui deviennent alors des « espaces protégés », soient envahis et qu'une tierce personne y pénètre sans permission. L'environnement familial ou parental, surtout durant les premières années de la vie, fait normalement partie de l'espace protecteur de l'enfant.

Tout comme il existe des espaces naturels protégés, par exemple les lieux de nidification des oiseaux, il existe des espaces protégés pour les communautés sociales ou religieuses avec des règles évidentes ou tacites pour y autoriser ou refuser l'accès. Entre protéger et être protégé, les frontières sont fines.

SANS ESPACE PROTECTEUR PAS D'ESPACE PROTÉGÉ

L'absence d'un espace protecteur affaiblit le système immunitaire. Nous ressentons intuitivement le besoin de créer ou recréer cet espace : la couverture qui devient une seconde peau la nuit, la tente ou l'habitation où l'on rentre pour dormir. Il n'est pas étonnant que les personnes sans-abri fassent partie d'une « population à risques » face aux maladies. Non seulement elles ne sont pas protégées des éléments externes, mais émotionnellement, elles ne bénéficient pas non plus de ce cocon qu'elles tentent de recréer tant bien que mal avec des installations de fortune sous les ponts ou des boîtes en carton. Elles sont aussi exclues de l'espace protecteur collectif.

Un lieu d'échange entre deux espaces

Dans notre médecine actuelle, la défense contre les bactéries, virus et parasites constitue la définition de base de notre système immunitaire. En médecine taoïste, c'est un peu plus complexe : la question d'équilibre entre espace interne et externe occupe une place centrale.

” Témoignage d'Anne Savin (Mayenne)

Cette médecine taoïste quelque peu dépoussiérée m'a comme réveillée et stimulée, réussissant ce tour de force d'être à la fois pratique, scientifique, ludique, poétique, intuitive, philosophique, spirituelle,

scientifique... C'est une magnifique invitation à appréhender la beauté et le fonctionnement du vivant, clés de notre mieux-être et de celui de notre Terre mère.

Limiter l'immunité à une simple défense est néanmoins quelque peu réducteur. Fondamentalement, la frontière immunitaire est poreuse (qui vient du mot « pore » de la peau) et devient un lieu d'échange entre interne et externe. Celle de la planète laisse passer juste ce qu'il faut de chaleur et de lumière du soleil. Pas d'étanchéité, mais une réciprocité d'échanges !

Pour illustrer ce propos, prenons l'exemple de la peau. Elle rejette les toxines internes sous forme de sueur. Une de ses fonctions importantes, moins connue, est d'absorber de l'oxygène et de rejeter du dioxyde de carbone, participant par une respiration cutanée au soutien du système pulmonaire.

L'ASPHYXIE DE LA PEAU AU CINÉMA

Dans le film *Goldfinger*, Jill Masterson, la secrétaire, est recouverte d'une peinture dorée et en meurt. James Bond parle « d'asphyxie de la peau ». Cette scène se base sur des faits réels où des personnes sont décédées après des spectacles où elles étaient recouvertes d'une peinture étanche. Mais, épiloguent nos scientifiques, il ne s'agit pas d'asphyxie, mais plutôt d'un surchauffement qu'ils expliquent ainsi : les glandes sudoripares (= de la sueur) ne peuvent plus évacuer l'excès de chaleur qui, lui, cause ensuite l'arrêt fatal du cœur et des poumons. Un intense réchauffement climatique interne. Néanmoins, les scientifiques reconnaissent que l'oxygénation par respiration cutanée est loin d'être négligeable.

Un espace respiratoire

La poitrine se gonfle et se dégonfle au rythme de la respiration. Il en va de même pour l'abdomen. C'est par ce mouvement de « soufflet » que se manifeste notre espace interne.

Tous les êtres du vivant dépendent de ce rythme respiratoire. Cela est vrai pour les poissons, les sols et la terre, les marées et le soleil.

Nos désormais célèbres « mesures de distanciation sociale » (qui datent d'ailleurs du XIV^e siècle, suite à la peste noire) visent fondamentalement à élargir l'espace respiratoire de chaque personne pour éviter d'inspirer le dioxyde de carbone de nos congénères et pour les protéger du nôtre.

L'immunité de l'espace respiratoire est très dépendante du nombre de personnes (ou de plantes ou d'animaux) présentes au même endroit. Plus on est nombreux, moins il y a d'oxygène de disponible et plus il y a de CO₂. Dans ce nombre qui rend l'espace respiratoire insuffisant il faut inclure nos usines, voitures et avions, d'où les alertes régulières à la pollution avec invitation à laisser sa voiture au garage !

ESPACE RESPIRATOIRE VÉGÉTAL ET HUMAIN

Les êtres humains et le monde végétal vivent dans la symbiose d'une extraordinaire alchimie respiratoire complémentaire. Les êtres humains ont besoin de plus d'oxygène pour fonctionner durant la journée et rejettent davantage de dioxyde de carbone durant le jour. Ils inspirent plus le jour et expirent plus la nuit. Cela tombe vraiment bien puisque le monde végétal, lui, a juste besoin de l'inverse. Renforcer le système immunitaire humain ne peut pas se faire sans les arbres ni la végétation. La suppression des espaces verts

dans les villes et la déforestation sont donc véritablement des actions suicidaires pour l'humanité et son immunité.

Pour renforcer notre espace immunitaire, une toute première étape est de mieux respirer. Apprendre à respirer profondément pour « habiter » totalement notre espace respiratoire et l'oxygéner : aérer sa maison ! C'est ce que préconisent depuis longtemps les pratiques anciennes du yoga, du Qi Gong et des arts martiaux.

Les meilleurs lieux pour une oxygénation optimale sont bien sûr les milieux naturels et tout particulièrement les forêts. Un nouveau mot, celui de « sylvothérapie », est récemment apparu pour décrire les bienfaits des promenades en forêt. L'existence même de ce terme montre à quel point nous nous sommes séparés de la nature : il fallait le mot « thérapie » pour nous encourager aux promenades en forêt !

Un espace de reconnaissance du soi et du non-soi

Le système immunitaire sélectionne ce qui peut entrer dans le corps et rejette ce qui ne le doit pas. Ce travail de tri est une de ses fonctions essentielles. Nous sommes en présence d'une grande intelligence capable de différencier l'essentiel du non-essentiel, le corps étranger de ce qui appartient à « la maison ».

Le corps humain en bonne santé sait évacuer le corps étranger (poussières, débris comme une écharde ou un bout de verre, élément pathogène climatique comme le froid, l'humidité ou une chaleur excessive) au niveau de la peau puis des muqueuses. Si le corps étranger pénètre trop profondément dans l'organisme, différents dispositifs de défense immunitaire se mettent en place : fièvre, gonflement des ganglions lymphatiques, augmentation des globules blancs...

Les maladies auto-immunes, lors desquelles le système immunitaire s'attaque aux constituants normaux de l'organisme, sont définies par la médecine actuelle comme faillite de cette intelligence. Une maladie d'Alzheimer du système immunitaire en quelque sorte, qui ne sait plus faire la différence entre amis et ennemis.

Un espace de mémoire

L'immunité est le corollaire inséparable du tri. L'espace mémoire est sollicité dans l'action du tri, car il faut se souvenir de quelque chose pour le reconnaître. Et ensuite, on peut séparer le bon grain de l'ivraie. Le concept des vaccins est basé sur la capacité de mémoire du système immunitaire. L'immunité acquise et l'immunité collective en dépendent.

Soulevons qu'une question fondamentale par rapport aux vaccins, et particulièrement à ceux très récents contre la Covid-19, porte sur la durée de cette mémoire. Est-ce que, comme dans la maladie d'Alzheimer, cette mémoire devient défaillante avec l'âge ou après un accident cardiovasculaire, par exemple ?

Pour garder cette mémoire active, il existe les « rappels » de vaccins. Or, combien de rappels faut-il et sur quelle durée ? Cette question est d'une grande importance et est loin d'être résolue pour les vaccins récents. En ce qui concerne les vaccins ARN, qui ne contiennent pas d'agent infectieux mais des molécules d'acide ribonucléique (ARN) correspondant à des protéines de l'agent pathogène contre lequel on souhaite immuniser, nous sommes à l'heure actuelle dans l'expérimental et manquons de recul.

Est-ce que, comme pourraient l'indiquer les « cycles » épidémiques, il existe aussi des cycles de mémoire collective ? Est-ce que la réapparition de maladies disparues signale une forme d'Alzheimer de cette mémoire collective ? Autant de questions au centre de l'immunologie et de la réflexion sur la mémoire.

Un espace psychique et émotionnel

Nous connaissons tous cette sensation désagréable quand une personne s'approche trop près de nous. Elle envahit notre « espace » psychique et émotionnel, notre bulle intime, qu'elle agisse d'ailleurs inconsciemment ou délibérément, puisque c'est une technique courante d'intimidation et d'agressivité. Cet espace varie suivant les cultures mais, quelles que soient ces variations, tous les humains, toutes les espèces animales connaissent le ressenti d'un territoire « invisible » et psychique dont l'invasion déclenche des réactions d'alarme. L'air pincé de la plupart des usagers dans les transports en commun ou ascenseurs reflète en grande partie ce ressenti d'invasion de « leur » espace qui les met inconsciemment sur leurs gardes et les rend peu enclins au sourire.

Nous remplissons aussi cet espace psychique et émotionnel d'un trop-plein d'activités ou de responsabilités. Nous exprimons alors le « besoin de souffler » et le « besoin d'espace. » Quelque chose se contracte. La poitrine et la gorge se serrent et notre « cage » thoracique se transforme véritablement en prison ! Angines ou bronchites se manifestent souvent lorsque ce rétrécissement de notre espace perdure.

Cet espace psychique et émotionnel doit aussi être protégé de l'extérieur et nourri en profondeur, tout particulièrement durant les premières années de vie. Les enfants victimes d'abus ou de négligence développent très souvent des problèmes d'asthme ou d'eczéma.

Cet espace se nourrit des messages de sourires, de tons de voix, d'amour ou de haine perçus. Cela fonctionne dans les deux sens : sourires et gestes bienveillants que nous prodiguons se propagent en ondes « immunitaires ».

Nous le verrons, la médecine taoïste classe les émotions comme deuxième grande catégorie de causes de maladies, au même titre que les pathogènes externes.

OÙ EST MON SOUFFLE ?

S'arrêter spontanément au milieu d'une activité pour vérifier et pratiquer sa respiration est une technique qui permet de prendre conscience de son espace psychique et émotionnel. C'est une pratique intérieure rapide qui peut se faire n'importe où et s'accompagne des questions suivantes : où est mon souffle ? ma respiration est-elle bloquée, lente ou rapide ? est-ce que je ressens une sensation d'espace ou de manque d'espace dans mes conditions familiales ou professionnelles ? est-ce que je me sens « envahi(e) » ? ai-je tendance à envahir l'espace des autres pour combler un vide ?

N'oublions pas que l'espace du souffle constitue la base du système immunitaire.

DÉFINITIONS ANATOMIQUES DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Quand nous parlons de notre système immunitaire, nous devons sortir du modèle « défensif » et oublier le vocabulaire militaire prédominant : ennemi, éradiquer, cellules tueuses et macrophages, etc. La médecine taoïste nous offre les termes de « souffle protecteur » et de « nourrir l'intérieur » qui nous y aideront.

Côté Occident

Une première barrière naturelle : peau, muqueuses, amygdales, suc gastrique, salive et sueur au niveau physique et, au niveau cellulaire, globules blancs et cellules « tueuses ».