

# Les médecins occidentaux et chinois disent-ils la même chose pour prévenir et expliquer les cancers ?

*Dr Jen-Luc Amouretti*

## 1. L'approche occidentale

### *Les chiffres*

Selon les données scientifiques occidentales actuelles<sup>1</sup>, les causes connues (40 à 70 %) des cancers se répartissent comme suit :

<b>Tabac</b>	30-50 %
Alimentation	15-20 %
Surpoids, obésité et manque d'exercice	5-15 %
Alcool	3-20 %
Hormones	1,5-30 %
Exposition professionnelle et pollutions	5-10 %
Facteurs physiques (UV, radioactivité naturelle)	5 %
Infections	5-10 %
Hérédité	5 %
Absence d'allaitement	1,5 %

Comme nous le voyons, certaines variantes entre les chiffres peuvent apparaître. Qu'en est-il du cumul des facteurs de risque, par exemple si une personne mange mal, fait peu d'exercice, prend des hormones et est exposée à des pollutions, tout en étant stressée dans son quotidien des années durant ? On peut penser, et en tant que médecin je l'ai observé depuis

---

<sup>1</sup> Beliveau R., Gingras D., *Les Aliments contre le cancer*, Éditions du Trécarré, 2016, p. 28 ; Khayat D., *Le Vrai Régime anticancer*, Odile Jacob, 2012, p. 33 ; Institut national du cancer.

des dizaines d'années, que ces cumuls peuvent favoriser les cancers. Je forme ici le vœu que les médecins et particulièrement la jeune génération, se saisissent de ces questions et les approfondissent par des thèses, des recherches, des études.

### ***Les conseils habituels en matière de prévention***

#### ***Selon l'Institut national du cancer***

« On considère que 40 % des cancers résulteraient de l'exposition à des facteurs de risque liés à nos modes de vie et à nos comportements » ; quatre cancers sur dix seraient donc évitables. » Les conseils de l'Institut national du cancer sont les suivants :

- Ne pas fumer
- Éviter l'alcool
- Manger mieux
- Bouger plus
- Se protéger des rayons UV

Les quatre principaux facteurs de risque de cancer sont, dans l'ordre : le tabac, l'alcool, une alimentation déséquilibrée, un manque d'activité physique.

Ne pas fumer	Le tabac arrive en tête de tous les facteurs de risque de cancers et constitue la première cause de mortalité évitable : le nombre annuel de décès liés au tabac en France est estimé à 78 000, dont 47 000 décès par cancer. L'arrêt du tabac est toujours bénéfique pour la santé, quelles que soient la quantité consommée et la durée de consommation. Plus on s'arrête tôt, plus vite on diminue son risque de cancer, en particulier du poumon.
Éviter l'alcool	L'alcool est classé cancérigène certain (niveau 1) par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). On estime qu'en 2015, plus de 16 000 décès par cancer étaient imputables à l'alcool. En consommer augmente fortement le risque de développer certains cancers, en particulier des voies aérodigestives. Pour réduire efficacement ce risque, il est recommandé de limiter non seulement la quantité d'alcool bue à chaque occasion de consommation, mais aussi la fréquence de ces occasions. Il faut 10 ans d'arrêt de la consommation d'alcool pour voir ce risque diminuer. Après 20 ans, il ne diffère plus significativement de celui des personnes qui n'ont jamais bu.

Manger mieux	<p>Prévenir le risque de certains cancers passe aussi par l'alimentation. Il est recommandé de limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la viande rouge (moins de 500 g par semaine) ;</li> <li>• les charcuteries ;</li> <li>• le sel : le sel de table, le sel de cuisson et les aliments conservés par salaison favorisent le cancer de l'estomac.</li> </ul> <p>D'autres comportements ont un effet protecteur contre les cancers :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• préférer les aliments à faible densité énergétique, comme les fruits et les légumes, aux aliments trop riches en graisses, en sucre et/ou en sel ;</li> <li>• consommer au moins cinq fruits et légumes par jour, soit 400 g ;</li> <li>• privilégier les aliments complets, qui sont riches en fibres (riz, pâtes, céréales...).</li> </ul>
Bouger plus	<p>La pratique quotidienne d'une activité physique permet de diminuer le risque de développer de nombreuses maladies chroniques, notamment les cancers. C'est aussi un moyen de limiter la prise de poids, autre facteur de risque de cancer. Toute activité physique (monter des escaliers, marcher, faire du vélo, nager...) durant au moins 30 minutes par jour permet de se maintenir en forme et de diminuer le risque de plusieurs cancers.</p>
Se protéger des rayons UV	<p>Nous avons tous un « capital soleil » ou « capital solaire » qui correspond aux moyens de défense dont dispose notre peau pour se protéger des effets néfastes du soleil, et ainsi éviter cancers et vieillissement cutané. Il varie chez chaque individu, en fonction du phénotype (les peaux mates sont plus protectrices que les peaux claires) et diminue tout au long de notre vie, en fonction de l'exposition solaire. Il est nécessaire d'éviter une trop forte exposition dans l'enfance ainsi que des expositions excessives tout au long de la vie. Cette notion moderne de « capital solaire » est proche du concept chinois de Jing inné, c'est-à-dire un capital santé acquis à la naissance, qu'il faut utiliser avec parcimonie et à bon escient. Il diminue inexorablement avec le temps, mais peut être ralenti par une vie équilibrée.</p>

Tous ces excellents conseils, quand ils seront suivis par un plus grand nombre de personnes, entraîneront une baisse significative du nombre de cancers, estimée autour de 40 %, et une amélioration de la santé publique.

Mais comment prévenir les 30 à 60 % de cancers dont on ne connaît pas les causes, ce qui concerne des millions de personnes ? Comment aider à éviter les cancers chez les enfants ?

Est-il possible, dans les familles à risque, de renforcer la prévention au-delà des conseils donnés ci-dessus ? Là encore, la double approche occidentale et chinoise nous permettra d'optimiser notre santé, en prévention ou pour la rétablir si la maladie est là.

## **2. L'approche chinoise dans la prévention et l'explication des cancers**

Une grande partie de l'art médical chinois tient à l'appréciation précise du rapport sans cesse changeant entre l'Énergie correcte et l'Énergie perverse. Je suis convaincu, par mon expérience et mes connaissances, que la médecine chinoise, ainsi que la médecine indienne que je connais beaucoup moins, joueront un rôle de plus en plus important en cancérologie. En fait, c'est déjà le cas et de très nombreux patients viennent chercher des solutions à leurs pathologies auprès de thérapeutes et praticiens compétents. La MTC peut accompagner les soins de cancérologie de plusieurs manières :

- Accroître et potentialiser les produits occidentaux.
- Prévenir les effets iatrogènes (du grec ancien iatros, « médecin ») – induits par un acte médical ou un traitement – des chimio-, radiothérapies et de la chirurgie. En protégeant les muqueuses digestives, on peut obtenir de bons effets protecteurs sur les pertes d'appétit, les troubles du transit, les nausées ou les aphtes par exemple. En nourrissant le *jing* des Reins, on peut soutenir l'hématopoïèse – production des cellules sanguines –, et en nourrissant le *qi* et le Sang, on peut soutenir l'état général et prévenir la toxicité hépatique, pulmonaire, rénale ou cardiaque des traitements.
- Éviter les rechutes : le renforcement de *zhengqi*, l'Énergie correcte, est essentiel pour prévenir les récurrences, mais aussi, en prévention générale, pour éviter la maladie. Comme le dit l'adage : « *Vouloir soigner quelqu'un de malade, c'est comme vouloir creuser un puits dans le désert quand on a soif.* » Traiter les déséquilibres des *zang fu* (Organes-Viscères), du flux du *qi* et du Sang en amont est primordial.
- Traiter le syndrome du processus oncogène : c'est-à-dire traiter la racine du mal de la manière la plus précise possible.
- Éduquer le mode de vie : la diététique est très importante, le rythme de vie, l'exercice physique, la gestion des émotions, la philosophie de vie.

*« Tant que l'Énergie correcte est bien présente à l'intérieur du corps, les xieqi ne peuvent pas agresser ce dernier » (Nei Jing)*

### ***Individualisation : un patient, un terrain, un traitement***

La médecine traditionnelle chinoise, par ses connaissances et sa sagesse incomparables, permet une connaissance très précise du terrain de chaque patient et apporte

donc des conseils et un traitement individualisés. La statistique occidentale est tout à fait intéressante, mais elle reste relative et peut même mettre à mal les spécificités propres à chaque individu.

Comme l'écrivait le médecin Claude Bernard : « *La statistique [...] ne donne que des approximations qui ne sauraient rien apprendre aux médecins pour prévoir sûrement ce qui arrivera dans les cas particuliers. Cependant et avant tout, le médecin est médecin d'un malade en particulier et ce malade veut savoir si lui en particulier guérira et s'il ne doit pas guérir; il veut qu'on le traite de façon à ce qu'il guérisse, peu lui importe d'ailleurs qu'un autre meure à sa place, pour que la loi de la statistique reste constante.* »<sup>2</sup>

Les philosophies chinoises permettent à l'individu d'être pris en compte, ce qui pourrait surprendre dans un pays non démocratique. N'avons-nous pas tous à apprendre les uns des autres ? N'est-ce pas là l'avenir du XXI<sup>e</sup> siècle, celui de la coexistence pacifique par la connaissance, la rencontre et le dialogue des cultures ? L'OMS encourage d'ailleurs la reconnaissance des médecines traditionnelles. Les Chinois, pour leur part, ont entrepris depuis déjà deux siècles l'étude détaillée de la médecine occidentale, dont ils se sont approprié certains aspects.

Pour la médecine chinoise, la tumeur n'est que le symptôme d'un déséquilibre, alors que l'approche occidentale envisage souvent la maladie comme une agression. Les médecins chinois considèrent que le traitement consiste certes à chasser le Pervers, mais surtout à renforcer l'Énergie correcte comme nous allons le voir. Par exemple, si les habitants d'un pays sont fiers de celui-ci, que les institutions fonctionnent bien et que l'information est juste, transparente et honnête, aucun envahisseur ou délinquant ne pourra s'infiltrer. À l'inverse, si l'injustice, l'irrespect et l'incompréhension habitent le cœur des citoyens, c'est la porte ouverte à toutes les pathologies de société.

La MTC peut grandement nous aider à une meilleure prévention et un traitement du terrain ou du déséquilibre sous-jacent qui n'est pas pris en compte par la médecine occidentale. Je présente ci-dessous un bref résumé des causes de la plupart des cancers selon la MTC, qui seront développées tout au long de ce livre.

## ***Causes des cancers selon la MTC***

### **Troubles psychoaffectifs**

Le stress et les tensions émotionnelles perturbent les fonctions de drainage-dispersion du Foie, ce qui entraîne la stagnation de Qi et la stase de Sang. Les excès de pensées,

---

<sup>2</sup>Notes pour *Principes de médecine occidentale* de Claude Bernard, cité sur le site Sciences et humanisme.

rumination mentale, soucis ressassés peuvent nuire au fonctionnement de la digestion (Estomac et Pancréas-Rate) qui ne peut plus ni faire monter les éléments nutritifs purs ni descendre les déchets impurs, d'où l'accumulation de Mucosités, d'humidité et de toxines.

### **Troubles des fonctions des Organes-Viscères**

La déficience des Organes et Viscères peut être liée à l'âge, au surmenage, à une constitution innée, aux facteurs psychoaffectifs ou à plusieurs de ces causes. Cet affaiblissement du fonctionnement des Organes et des Viscères retentit sur l'ensemble de l'organisme et affaiblit l'Énergie correcte, qui inclut l'immunité. Affaiblie, cette Énergie ne peut plus résister aux agressions, aux pressions des agents pathogènes ou Perversités. Cela donne : stagnation de *qi*, stase de Sang, Mucosités et amas de toxines de nature *yin*.

### **Une alimentation inadéquate**

Les excès de table, les repas pris rapidement ou irrégulièrement, une alimentation peu variée, la consommation excessive de certains aliments, le choix de certains types de cuisson, l'absorption de boissons alcoolisées, de produits contenant des substances toxiques comme des pesticides ou des métaux lourds peuvent endommager le système digestif, qui ne peut plus assurer ses fonctions de transport et de transformation. Les éléments troubles issus de la nourriture s'accumulent à l'intérieur du corps avec production d'humidité, de Mucosités, de feu et de toxines. La production de Mucosités et d'humidité est l'une des causes importantes des cancers.

### **Atteinte des perversités toxiques *yin du* ou *ai du***

Les déséquilibres sus-cités peuvent entraîner l'apparition de liquides pathologiques (*tan* et stases de Sang, comme nous allons le voir plus loin) ainsi que l'accumulation et la stagnation de *qi* et de Sang et finir par dégénérer en perversités spéciales appelées *yin du* ou *ai du* (toxines *yin* ou toxines cancéreuses).

### ***Nous ne sommes pas tous égaux face au risque de cancer***

Le dernier point, et non des moindres, est que nous ne sommes pas tous égaux face au risque de cancer. On peut naître chaumière ou palais, Ferrari ou deux chevaux, lièvre ou tortue. Et pourtant, la fable enseigne que la tortue l'emporte sur le lièvre ! La médecine chinoise enseigne que nous avons des forces innées (ciel antérieur, avant la naissance) et d'autres acquises (ciel postérieur, après la naissance). L'inné du ciel antérieur est thésaurisé dans l'Énergie des Reins (qui est très proche de la notion de système neuro-endocrino-immunitaire). Les énergies acquises le sont essentiellement par l'alimentation et le fonctionnement du Pancréas et la respiration, évidemment associée au Poumon. Dans tous les cas, la MTC insiste pour ne pas dilapider ses forces et se reposer suffisamment afin de ne pas épuiser ses réserves. On sait maintenant que notre état d'esprit agit sur l'expression de nos

gènes, ce qui correspond au rôle du *shen*, primordial dans toutes les maladies selon les médecins chinois. Nous disposons donc d'une marge et d'une liberté de manœuvre très importante qui nous permet d'optimiser ou de récupérer notre santé, ce qui offre beaucoup d'espoir.

### **3. Comment la médecine chinoise peut-elle nous aider à prévenir et guérir les cancers ?**

#### ***L'exemple d'une belle histoire***

Après la Seconde Guerre mondiale, Stamatis Moraitis, un immigrant grec, s'installe aux États-Unis où il adopte le style de vie occidental. En 1976, dans la soixantaine, alors qu'il consulte pour des problèmes respiratoires, le diagnostic tombe : cancer du poumon en phase terminale. Les différents médecins qu'il consulte ne lui donnent plus que 6 mois à vivre et lui proposent une chimiothérapie. Stamatis refuse et décide, pour ses derniers mois de vie, de retourner dans son île grecque natale, Icare, dans la mer Égée. Il souhaite être enterré auprès de ses ancêtres. Il s'installe avec ses parents âgés et sa femme dans une petite maison à la chaux blanche, au milieu des vignes. Très rapidement, il renoue avec sa foi et se rend régulièrement à l'église orthodoxe près de sa maison. Avertis de son retour, ses vieux amis viennent le visiter tous les après-midi, où les conversations s'éternisent autour de quelques verres de vin. Progressivement, Stamatis reprend des forces et entreprend de cultiver un potager et de nettoyer les vignes. Six mois après, il est toujours vivant. Son mode de vie est doux, équilibré et joyeux ; il travaille à la vigne quelques heures par jour et s'en va jouer aux dominos tous les soirs à la taverne de coin. Au bout de quelques années, Stamatis est en pleine forme. Il a vécu quarante ans de plus que ce qui lui avait été annoncé et s'est éteint en 2013 quasi centenaire (lui affirmait qu'il avait 102 ans) et pas d'un cancer. Il n'a jamais suivi de chimiothérapie ni pris de traitement. Ce cas de rémission spectaculaire est connu dans le monde entier.

N'ayant pas reçu cet homme en consultation, je ne peux donc pas donner de détails médicaux sur son parcours. Je voudrais suggérer ici que sa guérison a été possible grâce à des changements sur les trois plans – matériel, psychosocial et spirituel –, ou encore, selon l'approche chinoise, par le renforcement de son Jing, la libre circulation du Sang et du Qi, et l'ouverture de son Shen. Dès son retour dans son île Icare, il adopta un régime méditerranéen reconnu excellent pour la santé, avec des produits locaux frais de saison et probablement biologiques. Il respirait le bon air marin de son pays et semble avoir été très bien entouré par sa famille, ses amis, son village. Petit à petit, il fit de l'exercice, du jardinage, participa à la vie de sa communauté. Et enfin, il reprit contact avec la foi orthodoxe dans laquelle il avait très

probablement baigné puisque son grand-père était pope de l'église paroissiale. Les changements qu'il mit en place dans sa vie n'ont rien d'un bouleversement de ses habitudes ou de son caractère. Il s'agit plutôt d'une évolution, ou d'une révolution, un retour vers l'essentiel, dans sa région, dans sa culture, dans l'équilibre de sa vie quotidienne.

Nous avons tous la possibilité de nous améliorer. L'être humain est perfectible, et ceux qui se disent parfaits sont généralement fort ennuyeux. Je voudrais encourager ici les patientes ou patients atteints de cancer à cheminer vers eux-mêmes, à créer en eux et autour d'eux ce nouvel équilibre que le corps et la santé appellent avec insistance.

## **4. Le cas des cancers du poumon**

Nous avons déjà fait connaissance avec le Poumon au chapitre consacré à cet Organe. Ici, contrairement aux chapitres précédents sur les cancers du sein et de la prostate, nous ne distinguerons pas l'approche occidentale et l'approche chinoise, mais opterons pour une étude croisée.

### **1. Épidémiologie**

Le cancer du poumon est la première cause de cancer dans le monde, donc le plus répandu. En France, on compte 46 363 nouveaux cas par an et 33 117 décès liés à ce cancer (2018, Institut national du cancer). L'incidence du cancer du poumon tend à diminuer chez l'homme, mais il augmente chez la femme.

### **2. Anatomie et physiologie**

Nous possédons deux poumons reposant sur le diaphragme, qui sépare le thorax de la cavité abdominale. Le poumon droit comprend trois lobes, le gauche deux. Le poumon droit pèse environ 650 g tandis que le poumon gauche pèse 550 g environ.

Les poumons sont entourés de deux feuillets qui forment la plèvre : un feuillet pariétal (qui enveloppe la cavité thoracique) et un feuillet viscéral (qui enveloppe le poumon). Entre eux se trouve la cavité pleurale qui est tapissée par un film liquidien (liquide pleural). Les bronches se ramifient en bronches lobaires, lobulaires, bronchioles, bronchioles terminales puis alvéoles pulmonaires, qui sont comme des petits sacs où se font les échanges gazeux notamment l'oxygène et le dioxyde de carbone, mais aussi d'humidité et de chaleur. Les alvéoles ont une surface totale de 80 m<sup>2</sup> environ.

On parle parfois d'« arbre respiratoire », ce qui est une belle analogie. On dit d'ailleurs des parcs et des forêts qu'ils sont les « poumons » des villes et de la terre. L'étymologie grecque de *pneuma* est « souffle », « air », et aussi « esprit ».



### 3. Causes des cancers du poumon

Médecine occidentale	Médecine chinoise
Tabac, pollution atmosphérique, poussières (menuisier entre autres), produits chimiques (amiante, arsenic, argent, nickel, chrome, cadmium et pesticides, insecticides, certains dérivés pétroliers...), radioactivité, inflammations pulmonaires chroniques.	Pénétration de Perversités externes ( <i>xieqi</i> ) et surtout affaiblissement de l'Énergie droite ( <i>zheng qi</i> ).

### 4. Physiopathologie

La MTC s'intéresse depuis des millénaires aux causes des maladies, ce que l'on appelle les syndromes (*bi zheng*, que l'on peut traduire maladroitement par « terrain »). On trouve en effet en agriculture des terrains secs, humides, argileux, sablonneux, ensoleillés, lourds, légers... Les Chinois, peuple d'agriculteurs, ont observé la nature de leur pays mais aussi leur nature intérieure et ont à ce titre établi des corrélations très pertinentes.

En cancérologie en particulier, derrière la maladie apparente se trouve toujours un déséquilibre lié à une faiblesse de l'Énergie saine. Dans le cancer de l'organe Poumon, qui est le maître de l'Énergie, on trouve toujours une faiblesse du corps, souvent manifeste aux yeux, aux oreilles et au toucher d'un médecin expérimenté. Et c'est précisément parce qu'elle ne traite que de la maladie sans se préoccuper outre mesure du malade et des déséquilibres existants que la médecine actuelle est souvent en difficulté pour traiter les cancers du Poumon.

L'apport de la MTC peut aider considérablement le patient à plusieurs niveaux : qualité de vie, prolongement de la vie, et dans certains cas réduction de sa ou ses tumeurs.

Si l'Énergie du Poumon est faible, la propulsion vasculaire s'en trouve ralentie et la stagnation augmente ; si de surcroît, le Poumon est sec, la viscosité sanguine se majore. Un Sang ralenti et épais fait le lit de thromboses type phlébite ou d'embolie pulmonaire qui peuvent être révélatrices de cancers du Poumon et d'autres cancers d'ailleurs. Dans ce cas, ce n'est pas le cancer qui déclenche la phlébite mais le terrain ; il faut donc, outre le traitement du cancer, s'occuper impérativement de la stase de Sang sous-jacente.

### 5. Les principaux déséquilibres en cause

## ***Perversités externes***

Outre les toxiques responsables du cancer du Poumon, la MTC indique de façon très détaillée les six facteurs climatiques en jeu : froid, chaleur, humidité, sécheresse, vent et feu. Nous ne les détaillerons pas ici car cela serait très long et ce n'est pas le propos. Les toxiques comme le tabac et ceux révélés par la médecine occidentale (mais aussi d'autres comme des venins de serpent en médecine chinoise) sont aussi impliqués, en particulier car ils contribuent à une chaleur dans le Poumon. Différents agents épidémiques, comme la tuberculose, peuvent aussi participer à ces Perversités.

## ***Causes internes : affaiblissement du zheng qi***

### **Surmenage physique**

Il s'agit :

- d'un affaiblissement des Reins : port de charges lourdes, position debout prolongée, excès de peurs, ou stress surtout chronique ;
- d'un affaiblissement du Foie : excès de sport violents pour le corps ;
- d'un affaiblissement du Cœur : excès de travail intellectuel ou d'activité oculaire(lâchez ce livre immédiatement !) ;
- d'un affaiblissement de Rate-Pancréas : position assise prolongée, excès de réflexion obsessionnelle... ;
- d'un affaiblissement du Poumon : rester trop couché ou alité.

Dans le cas du cancer du Poumon, cet affaiblissement est souvent en rapport avec des états de déficience-consommation(*xu xun xing*), que nous avons vus au chapitre consacré. Ces états apparaîtront d'autant plus vite ou facilement et de façon innée sur des constitutions faibles, suite à des maladies chroniques avec insuffisance de convalescence et/ou mauvaises médications et/ou une activité sexuelle immodérée.

### **État émotionnel**

Retenons l'importance de réguler les 5 désirs (liés aux 5 sens : alimentaire, sexuel, possession, pouvoir, gloire...) et de se détacher des 8 préoccupations ou vents : plaisir-souffrance, gain-perte, louange-blâme, gloire-disgrâce. Il est dit dans la tradition bouddhiste : *« Le sage est celui qui ne plie devant aucun des 8 vents. »*

Pour le Poumon, ce sont surtout les émotions suivantes qui sont en cause : tristesse ou chagrin à la suite d'un deuil ou d'une séparation. Il est nécessaire d'accueillir la tristesse, de ne pas se laisser submerger, de la laisser sortir par moments et de se changer les idées. Si ce sentiment est trop fort, la pratique de la méditation peut grandement aider. Pour les enfants confrontés à un deuil, et selon les traditions de chacun, il est conseillé de ne pas leur faire voir le mort quand ils sont trop petits mais de les faire participer à la cérémonie d'obsèques, qui

d'ailleurs peut être très importante pour le départ du défunt et la paix retrouvée dans la famille et les proches de celui-ci.

La tristesse, la mélancolie, l'inquiétude sont liées à la possession, à l'attachement, voire à l'avidité. L'Énergie du Poumon rassemble mais aussi retient, ou attache, avec souvent la peur de perdre ce que l'on possède mais qu'on devra abandonner au moment de la mort de toute façon. Le Poumon, comme nous l'avons vu au chapitre qui lui a été consacré, est lié à l'automne, au retour vers l'intérieur, au dépouillement qui permet de lâcher ce qui a besoin de l'être et retrouver, régénérer l'aspect pur, vital, authentique... pour renaître, comme à chaque nouvelle respiration. Le Poumon est associé à l'élément Métal et aux vertus de droiture, pureté et justice, qui ne peuvent s'acquérir que par l'observation intérieure. Il est aussi lié à la couleur blanche, qui contient toutes les autres, comme la justice réunit toutes les vertus. Le sabre de la justice est aussi capable de trancher le mal, de protéger des agressions extérieures, ce qui fait du Poumon un bouclier du corps et de l'esprit !

Pour illustrer mon propos, je vais vous raconter la célèbre histoire de Kisa Gotami, fille d'un homme riche, qui a perdu son unique enfant et s'adresse au bouddha pour le faire renaître. Celui-ci répond que c'est peut-être possible, avec certains ingrédients qui lui permettront de préparer un remède miraculeux. En particulier, il est demandé des graines de moutarde qui doivent provenir d'une maison où il n'y a jamais eu de décès. Kisa Gotami se met en route et recueille tous les ingrédients que les gens lui donnent volontiers. Mais chaque fois qu'elle demande s'il y a eu un décès proche ou ancien dans la maison, on lui explique que le grand-père, la mère, un enfant, un cousin... sont morts. Elle découvre par elle-même que la mort existe pour toute vie et dans toutes les familles. Elle retourne alors vers le bouddha, lui déclarant qu'elle a compris l'enseignement de l'impermanence de toute chose et qu'elle souhaite rentrer dans la communauté. Le bouddha l'accueille et l'encourage, et Kisa Gotami consacrera sa vie à aider les autres et à suivre l'enseignement bouddhique. Elle est en quelque sorte une sainte, dont l'histoire s'est transmise sur plusieurs millénaires.

Il est donc important de cultiver un certain détachement face aux événements de la vie. La perte peut être naturelle et bénéfique. Ainsi, les feuilles qui tombent à l'automne vont enrichir la terre. La vieillesse avec ses pertes (mémoire, cheveux, ouïe, vue...) permet de diminuer son ego et de s'ouvrir à plus de sérénité, de douceur, d'acceptation ; il s'agit de se libérer du corps, de l'enveloppe matérielle. Il ne faut pas confondre la boîte aux lettres (support) et le courrier (esprit) ou l'enveloppe et la lettre qui est dedans.

Il est aussi important de ne pas se laisser étouffer ou « pomper l'air », de définir des limites à son territoire (mais pas trop hautes sinon on s'enferme dans une prison soi-même), de s'organiser et de savoir poser certaines limites, sans être rigide. De nombreuses expressions en rapport avec des sentiments sont en rapport avec le Poumon : « je me sens bien », « sentir le danger », « je ne peux pas le (la) sentir », « être en odeur de sainteté », « avoir besoin de souffler », « s'époumoner »...

## Alimentation

Sont mis en cause dans le cancer du poumon :

- l'excès de froid-humide (crudités, fruits très aqueux, glaces, laitages froids) qui fatigue Rate-Pancréas.

- l'excès de gras et de fritures, qui favorise la chaleur-humidité.

- l'excès de poids qui engendre des *tan* (ou Glaires).

- l'excès de piquant chaud (épices fortes), qui blesse le *yin* du Poumon.

Que reste-t-il alors ? Des aliments comme les poires et le céleri sont bien indiqués pour le Poumon. On privilégiera une alimentation équilibrée, une mastication lente, sans oublier de manger seulement à 80 % de ce que l'Estomac peut contenir !

## Tabac et alcool

Le tabac est, rappelons-le, le premier facteur de risque de cancer du Poumon (risque multiplié par 10 à 15 pour un fumeur [Institut national du cancer]). Pour la médecine occidentale, la consommation chronique d'alcool va entraîner une altération de la réponse immunitaire et le développement d'une réaction inflammatoire qui pourraient favoriser les cancers du Poumon. Pour la médecine chinoise, l'alcool en excès sur une longue période est source de chaleur et d'humidité, qui peuvent se transformer en toxiques et favoriser les cancers, y compris du Poumon.

## 6. Syndromes physiopathologiques dans les cancers du Poumon

### Les 6 plénitudes

<b>1. Stagnation de <i>qi</i></b>	Elle peut être ancienne. Sont en jeu la colère ou des frustrations liées à une période difficile, même lointaine.
<b><i>qi zhi</i></b>	Stagnation globale : soupirs, ballonnements, sensation d'oppression thoracique ou des hypocondres, de l'Estomac. N.B. : cela se rapproche des symptômes fonctionnels décrits en médecine occidentale.

<b><i>qi yu</i></b>	Dans ce cas, la stagnation de l'Énergie est encore plus intense et on peut voir apparaître : syndrome du noyau de prune (sensation de gorge nouée comme si un noyau de prune était coincé alors que l'examen ORL ne retrouve rien), fibroadénome (dans ce cas, la stagnation de Qi prolongée associée à des Tan fait émerger une tumeur bénigne qui peut dégénérer si de l'inflammation se rajoute).
<b>2. Stase de Sang globale : <i>yu xue</i></b> Origines de la stase de Sang : stagnation de <i>qi</i> , déficit de <i>qi</i> , froid, chaleur, sécheresse du Sang	<p>Le diagnostic n'est pas toujours évident.</p> <p>Douleur thoracique pongitive (douleur qui semble causée par une pointe) type coups d'aiguilles voire de couteau, souvent majorée la nuit (le Sang est alors moins en mouvement), mais cette douleur n'est pas toujours présente.</p> <p>Langue : veines sublinguales souvent congestionnées, ou taches ecchymotiques ou bleutées-violacées sur les bords ou sur les lèvres.</p> <p>Pouls rugueux (comme un bambou coupé en deux dans le sens de la longueur que l'on frotte doucement et qui accroche), mais pas toujours.</p>
<b><i>xue zhi</i> (forme mineure)</b>	Pour entrer un peu plus dans le détail, la médecine chinoise précise, comme pour la stagnation de <i>qi</i> , une forme mineure et une forme prononcée. Dans la forme mineure, le Sang circule au ralenti, à l'image d'une personne âgée qui traverse lentement la rue. La langue et les lèvres peuvent montrer quelques signes de stases. La douleur est faible ou absente.
<b><i>xue yu</i> (forme majeure)</b>	Dans la forme majeure, le Sang est bloqué ou coagulé par endroits favorisant thrombus et caillots. La langue montre souvent des signes plus marqués, la douleur de stase est souvent marquée.

Par rapport aux métastases, le professeur Leung indiquait que les cellules cancéreuses circulent très souvent dans le corps dès lors qu'il y a un cancer, mais qu'elles ne se fixent et ne se développent sur un tissu que si celui-ci est réceptif. Dans le cadre de la stase de Sang, il comparait le phénomène à une gouttière mal positionnée qui accroche les feuilles, comme le tissu accroche les cellules cancéreuses. Il s'agit donc bien évidemment d'enlever l'amas de feuilles qui risque de faire déborder voire de casser la gouttière (traiter la stase de Sang) mais aussi de polir ou de réparer la gouttière pour que le phénomène ne se reproduise pas et qu'eau et feuilles s'écoulent ou s'évacuent librement (rétablir l'Énergie correcte).

### 3. Humidité chaleur

Masse ovale régulière généralement découverte à la radio ou au scanner et liée à l'accumulation de déchets toxiques et de liquides troubles. L'humidité fait stagner.

Pour la chaleur, on trouve deux stades par ordre d'importance de sévérité : chaleur stagnante (*re yu*) et chaleur nouée (*re jie*). La chaleur épaissit, voire coagule l'humidité, rendant les Liquides Organiques inflammatoires, encore plus collants, d'où une adhésion dans les tissus.

Langue : rouge humide ou enduit jaunâtre, gras.

Il faut noter que la chaleur blesse les Liquides Organiques qui éliminent physiologiquement les toxiques : l'inflammation fait le lit du cancer. Les médecines occidentale et chinoise disent la même chose sur ce point, même si les termes et la culture sont différents.

### 4. *tan* (se référer au chapitre sur les *tan*)

Le plus souvent, il s'agit des *tan*-chaleur.

Masse pulmonaire plus rugueuse, adhérente, dure, la chaleur coagulant les Liquides, nodosités.

Mais il existe d'autres *tan* : humidité, vent, *tan qi* (stagnation de *qi*), froid.

<b>5. Chaleur toxique</b>	<p>Les signes inflammatoires sont nombreux : bouffées de chaleur ou fièvre, abcès ou ulcères, selles ou leucorrhées malodorantes, crachats sales, langue rouge avec enduit jaune ou gris-marron, pouls rapide.</p> <p>Il est important de noter que la radiothérapie et la chimiothérapie peuvent, sur des terrains prédisposés, favoriser cette chaleur toxique, qui doit donc être prévenue par une hydratation et une diététique appropriées, et si besoin une pharmacopée adaptée (utilisation de produits amers et froids). La chaleur toxique est très dangereuse car la maladie peut « flamber ». Il est donc très important de repérer les sujets manifestant ces symptômes pour les corriger au plus vite. De plus, la chaleur consume les Liquides et peut favoriser un chaleur-Vide ou un Vide de <i>yin</i> (qui se traitent différemment).</p>
<b>6. Froid agglutiné</b>	<p>Plus rare, il se rencontre souvent en phase avancée de la maladie.</p> <p>Les symptômes sont les suivants : ralentissement psychomoteur, manque d'appétit, sensation de froid jusqu'au grelottement, hypersomnie, extrémités froides, ongles et lèvres bleutés.</p> <p>N.B. : Il faut noter que toutes ces stagnations (même de froid) peuvent se transformer en stagnation de Feu (<i>huo yu</i>).</p>

#### ***Les 4 vides***

<b>Vide de <i>qi</i> +++</b>	<p>Du Poumon, mais aussi de Rate-Pancréas. Le vide de Rate-Pancréas contribue à la dénutrition, à la déshydratation et à la stagnation de <i>qi</i>.</p>
------------------------------	--

<b>Vide de Sang</b>	Le Poumon n'est pas directement un organe lié au Sang, mais un déficit de Sang peut exister conjointement qui affaiblira en particulier le Foie.
<b>Vide de <i>yin</i> ++</b>	Du Poumon et des Reins. Ce Vide contribue à la fibrose et à la chaleur, aux difficultés respiratoires.
<b>Vide de <i>yang</i></b>	Il peut exister un déficit de <i>yang</i> de Rate-Pancréas ou de Rein, mais rarement. Le déficit du <i>yang</i> du Poumon n'existe pas.

Le mécanisme des cancers du poumon selon la MTC est donc lié à la conjonction de quatre facteurs :

- affaiblissement de l'Énergie correcte ;
- présence de toxiques (*bing du*) ;
- Plénitudes, en particulier stagnations (*yu bing*) ;
- formation d'une masse (*ji*).

***Les quatre tableaux principaux :***

### **1. Déficience du *qi* du Poumon et de Rate-Pancréas**

<b>Symptômes</b>	Essoufflement, fatigue, sueur à l'effort, parfois toux avec crachats blanchâtres, oppression thoracique, perte d'appétit, parfois fatigue ou lourdeur après les repas, selles molles souvent claires, teint pâle ou terne.
<b>Langue</b>	Pâle, parfois avec empreinte dentaire, enduit plutôt blanc ou gris pâle.
<b>Pouls</b>	Vide, superficiel.



<b>Principes thérapeutiques</b>	Supplémenter le <i>qi</i> , tonifier Rate-Pancréas, transformer les Glaires.
<b>Conseils alimentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas réguliers, en quantité et à horaires fixes.</li> <li>• Éviter les aliments froids (crudités, boissons froides, glaces) ainsi que trop riches (excès de graisses, sucre et alcool).</li> <li>• Préférer des repas digestes, cuits.</li> </ul> <p><b>Aliments conseillés</b> : riz, maïs, millet, arachide, carotte, radis long (navet chinois), petits pois, asperges, dattes et jujube (quantités modérées), figue, raisin, noix, amande d'abricot, gingembre, cumin, peau de mandarine, miel, un peu de poisson (carpe, mulot)</p>
<b>Pharmacopée possible</b>	Variante de <b>SI JUN ZI TANG</b> (décoction des quatre gentilshommes)

## 2. Déficience de *yin* du Poumon

<b>Symptômes</b>	Toux sèche avec rares crachats secs et parfois sanglants, fièvre ou parfois bouffées de chaleur, sueur nocturne, bouche sèche, urines rares et foncées, constipation avec selles sèches, teint pâle avec joues rouges.
<b>Langue</b>	Rose tirant sur le rouge ou rouge, sans enduit.
<b>Pouls</b>	Rapide et fin.
<b>Principes thérapeutiques</b>	Nourrir le <i>yin</i> , humecter le Poumon.

<b>Conseils alimentaires</b>	<p>Éviter les aliments chauds et piquants.</p> <p><b>Aliments conseillés</b> : radis long, kaki séché, sucre d'orge (préparation à base de riz, blé, maïs, après fermentation), rhizome de lotus, amande de pépins de pastèque, olives, champignons blancs trémelle, sucre complet (un peu), abricot, banane, figue (fraîche), fraises, <i>luo han guo</i> (<i>Mormodica grosveroni</i>), mandarine, mangue, mûres, orange, pamplemousse, poire, pomme. Certains produits animaux (moules séchées), pétales de lys.</p>
<b>Pharmacopée possible</b>	<b>SHA SHEN MAI DONG TANG</b> (décoction de Glenhia et d'Ophiopogon)

### 3. Déficience du *qi* et du *yin* du Poumon

<b>Symptômes</b>	Essoufflement, parfois sifflement respiratoire, toux avec expectoration difficile et crachats épais, oppression thoracique parfois douloureuse, parfois surpoids ou obésité, accumulation de Glaires-humidité dans le Poumon.
<b>Langue</b>	Pâle avec enduit blanc et gras ou jaunâtre.
<b>Pouls</b>	Glissant ou mou.
<b>Principes thérapeutiques</b>	Tonifier le <i>qi</i> , nourrir le <i>yin</i> , chasser la chaleur du Poumon et éliminer les substances toxiques.
<b>Conseils alimentaires</b>	Sur le plan alimentaire, on combinera les recommandations des deux tableaux précédents. L'avis et les conseils d'un thérapeute qualifié sont recommandés.
<b>Pharmacopée possible</b>	<b>SHENG MAI SAN</b> modifiée (décoction pour restaurer le pouls).

### 4. Stagnation de *qi* et stase de Sang

<b>Symptômes</b>	Douleur thoracique lancinante, oppression respiratoire, toux avec parfois expectoration noirâtre.
<b>Langue</b>	Rouge avec des traces ecchymotiques sur les bords ou veines sublinguales congestionnées.
<b>Pouls</b>	Tendu ou rugueux.
<b>Principes thérapeutiques</b>	Favoriser la circulation du <i>qi</i> et du Sang, drainer les glaires et assouplir les masses.
<b>Conseils alimentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter les aliments de nature froide et la saveur acide et privilégier les aliments de nature plutôt tiède et chaude (à adapter avec l'ensemble du tableau).</li> <li>• Repas légers.</li> <li>• Privilégier un peu de saveur piquante.</li> </ul> <p><b>Aliments conseillés</b>  <b>Stagnation de <i>qi</i></b> : ail, aneth, basilic, haricots Dao Dou, laitue, poireau, pieds de porc.  <b>Stase de Sang</b> : arachide grillée, aubergine, bette, épinards, poireau, pourpier, rhizomes de lotus, tofu, menthe, papaye, rhubarbe, verveine, certains produits animaux : chien de mer(variété de requin), porc (cœur, estomac, pieds), sang de bœuf.</p>
<b>Pharmacopée possible</b>	<b>XUE FU ZHU YU TANG</b> (décoction pour lever la stase dans la poitrine).

Pour finir, je citerai deux études scientifiques qui portent sur l'amélioration du cancer du Poumon grâce à la pharmacopée chinoise. La première étude montre une amélioration de la survie sans progression de la maladie (de 2 mois) et la survie globale (de 7 mois) avec l'utilisation du CHM (*Chinese Herbal Medicine*, pharmacopée chinoise) comme traitement adjuvant pour les patients atteints de cancer du Poumon<sup>3</sup>. En outre, la deuxième étude observe

---

<sup>3</sup> Hung H.Y. *et al.*, « The efficacy of traditional chinese herbal medicine in the treatment of EGFR mutated stage IV pulmonary adenocarcinoma patients who received first-line EGFR-TKI Treatment », *Integrative Cancer Therapies*, 2017 ; 16(1) : 126-31.

aussi cette amélioration, la CHD (*Chinese Herbal Decoction*) pouvant améliorer le fonctionnement du corps et maintenir les patients dans un état relativement stable<sup>4</sup>.

### **L'histoire d'un patient**

M. S., 69 ans, vient consulter pour une bronchite avec toux grasse depuis 6 mois, persistante malgré les traitements antibiotiques. Un scanner réalisé 15 jours avant a retrouvé une bronchopathie chronique, une lésion tissulaire lobaire inférieure gauche de 5 x 6 cm avec épanchement pleural de faible abondance, ainsi que des hypodensités intra-hépatiques évocatrices de métastases hépatiques. Dans ses antécédents médicaux, on retrouve de l'hypertension, un infarctus avec la pose de stents, un diabète et un glaucome. Il a arrêté de fumer depuis 27 ans.

Il signale une fatigue anormale depuis 2 mois. La toux est surtout nocturne et s'accompagne de bouche sèche avec soif, ainsi que de sueurs importantes de la poitrine et du dos. Les expectorations sont visqueuses et collantes. Le patient craignait habituellement la chaleur, mais il est plus frileux depuis quelque temps. Il signale des oublis et trous de mémoire fréquents, une perte de poids de 15 kg, une baisse d'appétit et une perte de goût avec des nausées aux repas. Le transit est régulier, mais avec des selles dures. Les urines sont claires et fréquentes. Le teint du visage est plutôt blanc, un peu terne et les joues légèrement rouges. Il a un tempérament enjoué. La langue est rose, légèrement pâle, avec l'empreinte des dents sur les bords, des fissures marquées dans sa partie antérieure et un enduit léger plutôt gris ; les veines sublinguales sont congestionnées. Les mains sont chaudes et un peu sèches. Le pouls radial est creux (bien perçu en surface mais vide en profondeur). La tension est à 16/8 et le pouls régulier à 56 par minute. Le Foie est sensible à la palpation. Les vertèbres dorsales moyennes sont très bloquées, surtout du côté droit (correspondance avec le Foie).

Des conseils diététiques appropriés sont proposés ainsi qu'une formule de pharmacopée chinoise adaptée à son cas. Le patient est revu au bout de 2 mois. La toux et les crachats ont complètement disparu. Les sueurs nocturnes ont fortement diminué et la soif est redevenue normale. Il n'a plus de nausées et recommence à manger normalement. Le Foie est moins sensible à la palpation.

---

<sup>4</sup> Liu R. *et al.*, « Chinese herbal decoction based on syndrome differentiation as maintenance therapy in patients with extensive-stage small-cell lung cancer : an exploratory and small prospective cohort study », *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2015.

