



Ces racines chinoises vont relever votre yàng... et votre libido !

Quand le désir est en berne, les médecins chinois pointent du doigt la faiblesse du yàng ou une stagnation du Qi. Heureusement, pour traiter ces troubles souvent liés à la fatigue, au stress ou à un affaiblissement général, la pharmacopée chinoise dispose de véritables trésors naturels.



Philippe Sionneau a étudié la médecine chinoise à la Hubei University of Chinese Medicine, à Wu Han. Cet expert en médecine chinoise a déjà publié plus de 25 ouvrages sur le sujet et enseigne cette médecine millénaire à travers le monde.

La baisse du désir sexuel, tant chez la femme que l'homme, est un désagrément important dans la vie sociale ou familiale qui touche de très nombreuses personnes. Elle est liée à des causes diverses pour lesquelles la médecine chinoise a trouvé depuis des siècles des substances médicinales remarquables, et sans effets secondaires quand elles sont utilisées de manière appropriée. L'inhibition de l'excitation sexuelle, yàng ruò 阳弱 en chinois (littéralement la faiblesse du yàng), peut provenir de troubles émotionnels, de dépression, de fatigue, de stress, d'affaiblissement de certaines fonctions du corps que la sagesse médicale chinoise a codifiés en quatre grandes catégories. Il ne faut pas confondre l'impuissance érectile chez l'homme et la baisse

de la libido. La faiblesse du désir sexuel n'induit pas de difficulté de l'érection. C'est le désir sexuel lui-même qui est faible ou absent. Si les femmes semblent plus touchées, les hommes en souffrent également. Les causes peuvent être psychologiques ou physiologiques.

L'énergie sexuelle indissociable de l'énergie mentale

En médecine chinoise, le désir sexuel est une fonction du feu de la porte de la vie, une zone située entre les deux reins et en relation avec le yàng des reins qui correspond au dynamisme métabolique en général, mais aussi à l'activité fonctionnelle, en particulier sur

le plan sexuel. Fondamentalement, la libido peut être en berne à cause d'une déficience du yàng ou de quelque chose qui l'entrave comme la stagnation de l'énergie par perturbation émotionnelle. En voici, selon la médecine chinoise, les principales causes.

Insuffisance du cœur, de la rate et des reins

Dans la vision de la médecine chinoise, les reins sont le fondement de l'inné et de nos réserves d'énergie, de nos ressources vitales. La rate est la racine de tout ce qui est acquis après la naissance via l'alimentation. Le cœur abrite l'esprit. Le cœur et l'esprit commandent les reins qui sont les serviteurs de ceux-ci. Le cœur est l'empereur, les reins sont les ministres. Le cœur ordonne, les reins exécutent. Si le cœur est perturbé principalement par les émotions excessives, cela peut induire un dérèglement des reins et l'affaiblis-

sement de son dynamisme yáng, essentiel au désir.

En outre, l'acquis et la régénération du corps gouvernés par la rate ont pour mission de préserver nos ressources vitales innées gérées par les reins. Tout ce qui va affaiblir la rate, les reins et le cœur peut diminuer le yáng des reins qui est indispensable à une bonne libido. Tous les types de surmenage finissent par léser les reins. Les surmenages physiques, les excès d'activité mentale, les préoccupations et les soucis excessifs ont tous une action délétère sur le cœur et la rate. En outre, une activité sexuelle excessive peut léser les reins directement. Dans les deux cas, le yáng des reins est insuffisant pour susciter le désir sexuel. Ainsi, lorsque les surmenages et la grande fatigue (voire l'épuisement) sont à l'origine de la baisse de libido, ils impliquent souvent un vide du cœur, de la rate et des reins. C'est le premier type de faiblesse du désir sexuel. Il se nomme « insuffisance du cœur, de la rate et des reins ».

Double vide de la rate et des reins

En médecine chinoise, on considère que les reins sont la racine de nos réserves vitales innées et la rate est la racine de l'acquis à travers l'alimentation. Pour avoir une bonne santé en général, y compris une bonne libido, il faut de bonnes ressources congénitales, associées à l'impulsion du yáng des reins notamment et une bonne hygiène de vie sur le plan alimentaire qui est en relation avec la rate. En outre, l'inné et l'acquis, les reins et la rate se soutiennent mutuellement.

De cette complicité et entraide naît une énergie particulière dans les reins qui se nomme énergie originelle, yuán qì (元氣). Celle-ci joue un rôle important au niveau de la sexualité et de la libido.

Si une maladie chronique, une diarrhée chronique, une alimentation déséquilibrée ou le vieillissement lèsent la rate, la déficience du Qì de la rate finit par provoquer un vide du yáng des reins ou encore une insuffisance du Qì originel. Une fois que le yáng des reins et le Qì originel sont affaiblis, le désir sexuel diminue voire disparaît. Ce dérèglement se nomme « double vide de la rate et des reins ». Par rapport à la situation précédente, il n'y a pas ici de vide du cœur. C'est ce qui différencie les deux déséquilibres.

Suppression du foie et stagnation de Qi

La fonction du foie en médecine chinoise n'a strictement rien à voir avec celle qu'on lui attribue dans le monde des médecines naturelles en Occident.

L'une de ses fonctions clé est de permettre une circulation fluide de l'énergie dans le corps, mais aussi du sang, des liquides et des émotions. On ne peut pas dire qu'il fait circuler ces différents éléments mais permet un fonctionnement plus harmonieux, plus fluide, sans entrave. On parle de la fonction de « libre circulation » du foie. C'est un « facilitateur » fonctionnel et organique !

Il faut savoir que les frustrations émotionnelles, le sentiment d'injustice, d'humiliation, de colère peuvent inhiber la fonction de libre circulation du foie. Dans cette situation, l'énergie tend à stagner. Or le désir sexuel, comme tous les désirs en général, correspond à un mouvement d'énergie intérieur vers un but extérieur. Le désir pour se manifester a besoin d'énergie. Si celle-ci est bloquée, la libido est bloquée. Ce dérèglement est celui qui lie le plus directement la baisse du désir sexuel avec les perturbations émotionnelles. Dans

le premier déséquilibre, « insuffisance du cœur, de la rate et des reins », nous avons également une dysharmonie du cœur, véritable centrale émotionnelle, qui pouvait être en rapport avec des troubles cognitifs ou psychologiques. Dans les deux déséquilibres, l'aspect émotionnel peut être déterminant dans la faiblesse de la libido.



Insuffisance du jīng des reins et de yuán qì (元氣)

Nous avons dit plus haut que les reins sont les dépositaires et les gardiens de nos ressources vitales innées et héréditaires, celles transmises par nos parents durant la conception et la grossesse. Celles-ci sont constituées notamment de ce que nous nommons « l'essence », c'est-à-dire le jīng (精) qui compose la trame sous-jacente de toutes structures dans le corps.

Une insuffisance du jīng des reins peut être provoquée par une déficience congénitale, par une insuffisance de l'acquis (alimentation/rate) qui ne nourrit et ne préserve pas assez l'inné, par le vieillissement, par une maladie chronique, par une activité sexuelle excessive. Tous peuvent léser et consumer le jīng. Or, l'un des rôles de l'essence est de se transformer en énergie originelle (yuán qì 元氣) qui est absolument nécessaire à l'activité sexuelle ainsi que la libido. Peu d'essence = peu d'énergie originelle = peu de désir sexuel.

Soigner ses émotions et son hygiène de vie

1. Insuffisance du cœur, de la rate et des reins

Symptômes

Libido faible, parfois impuissance ou érection incomplète ou encore anorgasmie chez la femme, surmenage physique ou intellectuel récent, rumination mentale et tendance à se faire du souci en permanence, pertes de mémoire, hypersomnie, fatigue physique et mentale, lombalgies, faiblesse des genoux et des jambes, inappétence, selles molles, gaz intestinaux ou ballonnements abdominaux fréquents, langue pâle, enduit lingual blanc, pouls Huan (modéré), Wu Li (sans force).



Fú Líng

Phytothérapie chinoise

Il faut dans ce cas agir sur les reins, la rate et le cœur. Il existe des plantes spécifiques pour chacun de ces organes afin de stimuler la libido.

Le fameux ginseng, Rén Shēn 人參 (*Radix panacis ginseng*), est le plus adapté dans cette situation (et pas dans les trois autres) pour avoir une action tant sur le bon fonctionnement du cœur que sur celui de la rate. Grand adaptogène, il permet de renforcer le corps, augmenter la vitalité en général et stimuler la libido quand elle provient d'un épuisement par surmenage. Si l'aspect émotionnel est notable (surmenage intellectuel, excès de

préoccupations et de ruminations mentales), vous pouvez aussi prendre Suān Zǎo Rén 酸枣仁 (*Semen sisyphi spinosae*) qui est la graine d'une variété de jujube différente du jujubier qu'on connaît sur le pourtour méditerranéen. Ce remède simple permet aussi un meilleur sommeil et favorise la mémoire. Pour les reins, ici l'un des meilleurs remèdes est Ròu Cóng Róng 肉苁蓉 (*Herba cistanchis deserticolae*), grand tonique du yáng des reins et de la libido. Il peut aussi aider l'homme souffrant de pannes sexuelles (érection).

2. Double vide de la rate et des reins

Symptômes

Libido faible, fatigue physique et mentale, inappétence, selles molles, gaz intestinaux et ballonnements, peu soif et mictions fréquentes avec urines claires, rétention d'eau, parfois transpiration spontanée, acouphènes, étourdissements, nycturie, pieds froids, faiblesse et douleur des lombes et des genoux, manque de volonté, langue pâle, pouls Chen (profond), Xi (fin) et Wu Li (sans force).

Remarque : ce déséquilibre se rencontre fréquemment chez les femmes en période de préménopause. Elles ressentent fréquemment une baisse de la libido qui commence en début ou au milieu de quarantaine. Dans ce cas, en dehors de cette baisse du désir sexuel, les symptômes concomitants sont d'une part de la fatigue avec une tendance aux selles molles et une hypotension orthostatique (vide de l'énergie de la rate), et d'autre part une faiblesse et une douleur des lombes et des genoux, les pieds froids et le besoin d'uriner la nuit (vide du yáng des reins).

Phytothérapie chinoise

Ici également, le ginseng peut aider la rate à mieux fonctionner et produire l'énergie nécessaire pour avoir une belle libido. Si le mauvais fonctionnement de la rate va de pair avec une tendance à trop cogiter, à ruminer en permanence, à être très mental, Fú Líng 茯苓 (*Sclerotium poriae cocos*), un champignon qui pousse sur les racines de certaines variétés de pins, peut s'avérer très utile. Pour les reins, de nombreux grands toniques du yáng des reins peuvent stimuler le désir sexuel comme Bā Jǐ Tiān 巴戟天 (*Radix morindae officinalis*) qui soigne aussi les lombalgies et Xiān Máo 仙茅 (*Rhizoma curculigini*) qui traite également l'impuissance masculine.



Bā Jǐ Tiān

3. Suppression du foie et stagnation de Qì

Symptômes

Faiblesse de la libido accentuée par les perturbations émotionnelles, parfois érection incomplète chez l'homme ou orgasme difficile chez la femme, état dépressif, confusion mentale, agitation mentale, oppression de la poitrine, douleur et distension de la région thoracique latérale, éructations, soupirs fréquents, irritabilité, colère, passé de grosses frustrations, humiliation ou sentiment d'injustice, langue normale ou un peu plus sombre que la normale, enduit lingual fin, pouls Chen (profond), Xian (en corde), parfois Chi (lent), et Ruo (faible).

Remarque : il s'agit de la baisse de libido la plus liée aux émotions. Il ne faut pas croire qu'elle le soit systématiquement. Une mauvaise hygiène de vie, une alimentation dérégulée, une faiblesse constitutionnelle, le vieillissement sont des causes fréquentes de la diminution du désir sexuel. Tout n'est pas dans la tête !!!



Xiān Máo

Phytothérapie chinoise

Ici il s'agit d'abord de relancer la fonction de « libre circulation » du foie. Pour cela Xiāng Fù 香附 (*Rhizoma cyperi rotundi*), le souchet rond d'Asie, Chái Hú 柴胡 (*Radix bupleuri*) la buplèvre, Bái Sháo Yào 白芍药 (*Radix albus paeoniae lactiflorae*), la pivoine blanche, sont des racines de choix pour réguler le foie et favoriser la circulation du Qi, du sang et des

émotions, si nécessaires à une bonne libido.

Remarque : en raison des relations étroites et réciproques entre le foie et la rate, la rate et le cœur, et entre le foie et les reins, ce syndrome se rencontre rarement sous sa forme pure en pratique clinique. Le plus souvent, on voit une surpression du foie avec vide du cœur et de la rate, une surpression du foie avec vide de la rate et des reins, ou une surpression du foie avec vide du yīn et du yáng des reins. Cela signifie qu'il faut combiner les substances médicinales pour avoir un traitement plus complet.

4. Insuffisance du jīng des reins et de yuán qì

Symptômes

Libido faible, impuissance ou érection incomplète, tête courbée, stérilité, faiblesse et douleur des lombes et des genoux, faiblesse constitutionnelle, fatigue, acouphènes, étourdissements, fatigue mentale, chute des cheveux, blanchissement précoce des cheveux, déchaussement dentaire, membres froids, langue pâle et molle, peu

d'enduit lingual, pouls Xi (fin), Ruo (faible) et Wu Li (sans force).

Phytothérapie chinoise

Dans cette situation, il faut nourrir le jīng des reins par des plantes particulièrement favorables à la longévité comme Zhì Hé Shǒu Wú 制何首乌 (*Radix polygoni multiflori preparata*) qui ralentit le blanchissement des cheveux, Shù Dì Huáng 熟地黄 (*Radix rehmanniae praeparata*) qui est l'une des substances médicinales les plus remarquables pour lutter contre le vieillissement, Gǒu Qǐ Zǐ 枸杞子 (*Fructus lycii chinensis*) la fameuse baie de goji que nous avons largement présentée dans le numéro précédent. On peut combiner ces plantes à des substances médicinales qui tonifient à la fois l'énergie originelle et la libido comme Bā Jǐ Tiān 巴戟天 (*Radix morindae officinalis*), Ròu Cóng Róng 肉苁蓉 (*Herba cistanchis deserticolae*), Xiān Máo 仙茅 (*Rhizoma curculigini*) ou le remarquable Yín Yáng Huò 淫羊藿 (*Herba epimedii*) qui en plus traite l'impuissance masculine, l'absence d'orgasme chez la femme et les douleurs rhumatismales !

Philippe Sionneau

Actualités

→ Du piment pour vivre plus longtemps ?

Les antioxydants des piments préviendraient un large spectre de maladies.

En Amérique du Sud, les autochtones vantent les mérites des différents piments depuis des siècles, et les travaux scientifiques semblent en confirmer l'exactitude. Une nouvelle étude prospective portant sur plus de 16 000 Américains suivis pendant 23 ans a de nou-

veau examiné les effets de la consommation de piment rouge. Les chercheurs ont pu associer cette dernière à une réduction de 13 % du risque de mortalité prématurée. Certains composants antioxydants comme la capsaïcine, responsable de la chaleur piquante du piment,

la lutéoline et la quercétine contribueraient à cette mortalité retardée en prévenant les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux et les cancers. Certains le prétendent même aphrodisiaque ! Difficile de ne plus l'ajouter aux menus...

The Association of Hot Red Chili Pepper Consumption and Mortality: A Large Population-Based Cohort Study, PLoS ONE 09 Jan 2017 DOI : 10.1371/journal.pone.0169876