



L'ART
DE LA
GYNÉCOLOGIE
EN
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE

Du Symptôme au Soin Profond

Partie 1

Tissame MOHAMMEDI

Table des matières

INTRODUCTION

Mot de l'Autrice 3

Introduction 5

CHAPITRES

Les premières règles 8

Les règles irrégulières 16

Les règles douloureuses (dysménorrhée) 25

L'Aménorrhée 33

La Ménorragies 41

CONCLUSION

Conclusion 49

Remerciements 50

Biographie 51

ANNEXES

Glossaire 51

Références 54

Page de contact avec QR codes et liens professionnels 55

Mot de l'autrice

Il m'a fallu du silence, du temps, et plusieurs détours pour comprendre que ce que je cherchais depuis toujours... se trouvait déjà là, dans le corps des femmes.

Ma première rencontre avec la Médecine Traditionnelle Chinoise ne s'est pas faite dans un amphithéâtre, ni à travers un livre sacré. Elle s'est faite dans une salle de formation, **lors d'un atelier sur la gynécologie**. J'étais venue presque par hasard, dans l'idée de "voir si ça me parlait". J'étais curieuse, un peu perdue, intimidée par tant de notions nouvelles... Et pourtant, dès les premiers instants, **quelque chose en moi s'est aligné**. Je ne comprenais pas encore tout, mais je ressentais profondément que j'étais à ma place. C'était une sensation familière et troublante à la fois : **comme si mon corps savait avant mon mental**.

Depuis ce jour, je n'ai cessé d'avancer dans cette direction. Étudier, pratiquer, rencontrer, écouter. Me former, apprendre, désapprendre. Et surtout : **accompagner les femmes**, de plus en plus nombreuses, à poser un regard neuf sur leurs douleurs, leurs cycles, leurs absences, leurs débordements.

J'ai découvert que **la gynécologie en Médecine Chinoise n'est pas une spécialité isolée**, mais un miroir de la vie intérieure d'une femme. Le sang ne parle pas seulement de l'utérus. Il parle **des émotions retenues**, des rythmes de vie, des mémoires transgénérationnelles, des silences accumulés. Il est un langage. Et c'est ce langage que j'ai voulu traduire, humblement, à travers ces pages.

Ce livre est le fruit de ce chemin. Il est né d'une intuition première, confirmée par l'étude, affinée par la pratique, et nourrie par les histoires de toutes celles qui sont venues un jour en consultation me dire : "**Je ne comprends plus mon corps.**"

À travers l'écriture, j'ai voulu **créer un espace d'écoute, de douceur et de savoir**. Un pont entre la tradition chinoise millénaire et les femmes d'aujourd'hui, en quête de réponses sensibles et profondes.

À toutes les femmes qui ont appris à se taire, à celles qui ont commencé à s'écouter, et à celles qui osent maintenant se soigner autrement.

Que ce livre vous rende la parole du corps, le souffle du cœur et la paix du ventre.

Puissent ces mots, ces protocoles, ces récits vous accompagner, vous apaiser, vous éclairer.

Et surtout : **vous réconcilier avec vous-même**.

Avec tout mon cœur, Tissame

Introduction

Quand la médecine devient un art du féminin

Il y a, dans le corps de la femme, une sagesse ancienne. Une intelligence silencieuse, rythmée par les saisons, les marées, les lunes. Une mémoire inscrite dans le Sang, dans le Souffle, dans les tissus. Une cyclicité qui ne se dit pas toujours avec des mots, mais qui se manifeste dans les douleurs, les flux, les émotions, les silences.

Et pourtant, nombre de femmes vivent leur intimité corporelle comme un combat. Règles douloureuses, stérilité inexplicquée, endométriose envahissante, bouffées de chaleur, mycoses à répétition, fausses couches silencieuses... Leur quotidien est parfois rythmé par des symptômes qu'elles ne comprennent pas toujours, qu'on leur explique mal, ou qu'on minimise. Elles errent de spécialistes en examens, souvent sans trouver de réponse satisfaisante. Elles se sentent seules, perdues, parfois même dépossédées de leur propre corps.

C'est dans ce contexte que la Médecine Traditionnelle Chinoise, plurimillénaire et profondément holistique, offre un éclairage différent. Elle n'apporte pas de solutions miracles ni de traitements standardisés, mais **une lecture subtile, respectueuse et globale du corps féminin**. Une lecture qui ne dissocie pas l'utérus du cœur, le cycle du foie, la fertilité du Shen, les douleurs du vécu. Une médecine qui écoute, qui observe, qui relie.

La Médecine Traditionnelle Chinoise, une écoute des souffles

La Médecine Chinoise repose sur des principes fondamentaux simples mais profonds, l'équilibre entre le Yin et le Yang, la circulation du Qi (le Souffle vital), la richesse du Sang, la qualité des Liquides organiques, l'harmonie des organes (Zang Fu) et des méridiens. Elle observe le corps comme un **paysage vivant**, traversé d'énergies, de cycles, de transformations, d'interactions.

Elle ne traite pas une maladie isolée, mais **cherche la racine du déséquilibre**, en tenant compte du terrain, des émotions, du mode de vie, de la diététique, de la respiration, du sommeil, des antécédents et même des saisons. C'est une médecine de la profondeur, qui demande du temps, de l'écoute, de la précision.

Elle s'exprime à travers plusieurs outils thérapeutiques complémentaires,

- L'**acupuncture**, qui régule les souffles et ouvre les méridiens ;
- Le **Tuina**, massage énergétique qui mobilise les tissus et les stagnations ;
- La **pharmacopée chinoise**, subtile alchimie de plantes adaptées à chaque terrain ;
- La **diététique énergétique**, qui nourrit sans alourdir ;
- Le **Qi Gong**, art du mouvement et de la respiration qui transforme en douceur ;
- Et bien sûr, l'**observation du cycle**, du pouls, de la langue, du teint, du Shen (esprit).

Une autre lecture de la gynécologie

La médecine gynécologique occidentale a beaucoup apporté, des diagnostics précis, des traitements d'urgence, une chirurgie salvatrice, des explorations hormonales fines. Elle sait détecter, mesurer, intervenir. Mais elle s'adresse souvent au symptôme. Elle compartimente. Elle cherche des causes mécaniques ou biologiques, sans toujours interroger **le terrain subtil de la femme**.

La Médecine Traditionnelle Chinoise, elle, **relie chaque symptôme à une dynamique interne**. Elle considère que les douleurs menstruelles ne sont pas normales, que les pertes vaginales ne sont pas anodines, que les fausses couches répétées ne sont pas sans message, que la ménopause peut être vécue sans violence si le terrain est préparé. Elle ne nie pas les apports modernes, mais elle **offre une lecture complémentaire**, centrée sur la patiente, sur son histoire, sur son équilibre global.

Là où la médecine conventionnelle soigne, la **Médecine Traditionnelle Chinoise accompagne la transformation**.

Une médecine du vivant

Ce livre n'a pas vocation à remplacer une consultation, ni à opposer les médecines. Il est une **invitation à élargir le regard**, à renouer avec l'intelligence du corps, à découvrir la médecine chinoise comme **une médecine du vivant, du lien, du sens**.

Puissiez-vous y trouver des éclairages, des clés, des inspirations. Puissiez-vous, surtout, y retrouver le chemin vers vous-même.

Chapitre 1

Les premières règles

Quand le sang se lève pour la première fois

Il y a des silences dans le corps que seule la première lune vient rompre. Avant même les mots, avant la conscience pleine, **le corps de la jeune fille commence à parler en rouge**. Il se met à écouter le ciel et la terre autrement. Il entre dans un langage cyclique, ancien, universel.

Mais l'arrivée des règles n'est pas toujours un moment clair. Pour certaines, elles viennent trop tôt, trop fort, trop absentes, trop confuses. Et avec elles, la gêne, la peur, la solitude parfois. Car dans notre monde moderne, **on ne célèbre plus vraiment ce passage. On l'attend, on le redoute, on le cache.**

La Médecine Traditionnelle Chinoise nous rappelle que les premières lunes **sont une initiation.**

Un seuil énergétique. Un premier pas dans la spirale du Yin.

Et en tant que praticienne, **je ne déclenche rien. Je veille. Je tiens l'espace.** Je dis à la jeune fille, "Tu es en train d'entrer dans ton cycle. Et ton corps sait déjà."

Description en médecine occidentale

La puberté et le surgissement du cycle

En médecine occidentale, l'arrivée des premières règles marque **la mise en route de l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien**. C'est le moment où l'hypothalamus commence à libérer de manière pulsatile la GnRH (gonadotropin-releasing hormone), qui va stimuler l'hypophyse à produire deux hormones clés, **la FSH** (hormone folliculo-stimulante) et **la LH** (hormone lutéinisante).

Sous l'effet de ces hormones, les ovaires s'éveillent, ils produisent progressivement des œstrogènes, et le cycle menstruel se met en place. Mais ce processus **ne se fait pas d'un seul coup**. Il s'échelonne sur plusieurs mois, parfois plusieurs années. Les premiers cycles sont souvent **anovulatoires, irréguliers, hésitants**. Le corps cherche son rythme, comme un instrument de musique qui accorde ses premières notes.

Certains signes accompagnent cette transition, **poussée de croissance, développement mammaire, apparition des poils pubiens**, puis, enfin, l'arrivée du saignement menstruel.

Mais cette étape, bien que physiologique, peut être vécue avec **anxiété, gêne ou inconfort**, surtout si elle survient trop tôt, trop tard, ou sans accompagnement.

La médecine conventionnelle considère l'aménorrhée primaire (absence totale de règles après 15-16 ans) comme un signal d'alerte nécessitant un bilan hormonal et morphologique.

Traitement en Médecine Traditionnelle Chinoise

Quand le corps apprend à respirer selon la lune

Il y a dans le corps d'une jeune fille un tremblement discret, comme une graine qui s'ouvre sans bruit. Quand les premières règles apparaissent, c'est tout un monde intérieur qui commence à respirer selon un autre rythme. C'est le sang qui devient messager. Mais parfois, ce sang n'arrive pas, ou il est irrégulier, ou douloureux, ou trop fort. Et le corps, encore neuf, hésite à trouver sa pulsation. La Médecine Chinoise ne brusque pas ce passage. Elle **accompagne l'éveil avec douceur**, comme on veille une fleur qui s'ouvre.

Le soin commence par un point de stabilité, **le point 6 du méridien de la Rate, San Yin Jiao**. Il est ce lieu de passage entre l'enfance et le féminin. C'est un carrefour de trois rivières Yin, le Rein, le Foie, la Rate. Ce point, c'est un accordage subtil. Il nourrit, assouplit, relie le haut et le bas. Il ne fait pas saigner. Il **appelle le Yin à se structurer**. Il donne au cycle une base pour émerger en confiance. Il dit, "Tu peux commencer."

Pour nourrir le Sang encore immature, on convoque **le point 36 du méridien de l'Estomac, Zu San Li**, le grand soutien de la vitalité. Il n'est pas spectaculaire, mais il est constant, fiable. Il donne à la Rate la force de produire le Sang. Il permet au corps de se remplir avant de déborder. Il renforce la Terre, donne de la matière à la Lune. Il ne précipite pas le flux. Il **offre un lit stable pour qu'il coule sans peur**.

Si la jeune fille est nerveuse, timide, stressée par cette métamorphose, on accompagne le Shen avec **le point 7 du méridien du Cœur, Shen Men**. Il apaise la montée d'émotions. Il **permet à l'âme de se déposer doucement dans ce nouveau corps**.

Lorsque les règles ne viennent pas du tout, **le point 4 du méridien Vaisseau Conception (aussi appelé Ren Mai), Guan Yuan**, est stimulé pour réchauffer doucement le Dan Tian inférieur (le bas du ventre) dont il est le gardien. Il est **la porte qui s'ouvre sur la capacité à accueillir la vie cyclique**. Il réveille le Yang nécessaire pour activer le mouvement du Sang, sans forcer, sans effrayer. Là, l'énergie descend. Elle s'enracine. On réveille doucement le Feu du bassin, **non pour le faire jaillir, mais pour qu'il réchauffe la terre**.

Et lorsque la première lune arrive dans le froid ou la douleur, on peut accompagner avec **le point 10 du méridien de la Rate, Xue Hai**, la mer du Sang. Il **fluidifie, apaise, détend** ce qui pouvait se contracter dans la nouveauté.

Ce traitement est un **geste de bienvenue**. Une initiation. Il ne cherche pas à "faire venir les règles", mais à **guider le corps vers son propre rythme lunaire**. À dire à la jeune fille, "Tu es en train de devenir femme, et ton corps sait déjà comment faire."

Chaque point est une page qu'on ouvre ensemble. Un seuil. Une autorisation à grandir, sans hâte, sans peur.

Accompagnement global

Premières règles, Accueillir la jeune Lune

Il y a dans les premières lunes une forme de frémissement. Comme une porte qui s'ouvre pour la première fois, lentement, timidement. Le corps de la jeune fille s'ajuste. Il cherche son rythme. Il explore. C'est une transition fragile, mais aussi **un moment initiatique, précieux**, qu'on peut accompagner sans brusquer, comme on tiendrait la main d'une enfant qui apprend à danser avec elle-même.

Pharmacopée chinoise

On privilégie ici des formules douces, **tonifiantes du Qi et du Sang**, qui éveillent sans précipiter.

La formule *Ba Zhen Tang* "Décoction des huit trésors" est une base précieuse, nourrissante, fortifiante. Elle soutient la Rate et les Reins, stimule la production de Sang, et redonne à l'utérus une sensation de sécurité intérieure.

Elle dit au corps, "Tu peux commencer à circuler."

Phytothérapie occidentale

Du côté des plantes locales, on peut s'appuyer sur,

- **L'ortie** (*Urtica dioica*), riche en fer et en minéraux, pour soutenir le Sang et éviter la fatigue.
- **La mélisse** (*Melissa officinalis*), pour apaiser les émotions et le ventre qui s'inquiète.
- **La fleur d'achillée millefeuille** (*Achillea millefolium*), en tisane douce, pour faciliter une première circulation menstruelle.

Une infusion du soir, tiède, accompagnée d'un moment de calme, devient **un rituel d'accueil du cycle**.

Cas clinique, « Sarah, 16 ans, Le retour de l'eau »

Sarah est venue seule. Elle avait 16 ans, une silhouette longiligne, un regard voilé. Ses règles avaient disparu après une grosse perte de poids. Trop de pression scolaire. Trop de contrôle.

“Je sais que j’ai tout fait pour les faire partir. Mais maintenant, je veux qu’elles reviennent.”

Son ventre était vide et froid, son teint pâle. Sa langue fine, son pouls profond. Un **vide de Yin**, profond, silencieux.

J’ai posé des aiguilles sur le **point 3 du méridien du Rein, Tai Xi**, pour nourrir l’essence. Sur le **point 10 du méridien de la Rate, Xue Hai**, pour appeler le Sang. Sur le **point 6 du méridien de la Rate, San Yin Jiao**, encore et toujours. J’ai conseillé des soupes de sésame noir, de la chaleur sur le ventre, un Qi Gong de respiration dans le Dan Tian.

Sarah parlait peu. Mais un jour, elle a levé les yeux et m’a dit, “J’ai rêvé que l’eau recommençait à couler.” La semaine suivante, une goutte est arrivée. Rouge, timide, discrète. Elle a souri, comme si son corps venait de lui faire une promesse. Et il l’avait fait.



Conclusion du chapitre

Offrir une lune tranquille à la jeune fille

Accompagner l'arrivée des premières règles, ce n'est pas provoquer, corriger, ni expliquer trop. C'est **tenir un espace. Offrir un appui discret. Célébrer le passage avec simplicité.**

La médecine chinoise nous rappelle que les premières lunes ne sont pas un simple phénomène hormonal. Elles sont **une ouverture du canal féminin, une prise de parole du Sang, une lente descente dans la cyclicité.**

Face à ce surgissement, le soin ne vient pas bousculer. Il **s'accorde au rythme de la jeune pousse.** Par les points d'acupuncture, les plantes, les gestes, les aliments, nous tissons une trame douce sur laquelle le corps peut s'appuyer pour grandir. Nous n'induisons rien. Nous **accueillons ce qui veut venir.**

Et parfois, il suffit d'un souffle sur le Dan Tian, d'un moxa posé avec amour, d'un bol de soupe tiède partagé avec conscience, pour que la première lune surgisse, non comme une étrangère, mais comme **une alliée. Une confidente. Une présence intime.**

Ce chapitre, c'est celui de l'initiation silencieuse. C'est le moment où l'on dit à la jeune fille, **"Tu peux faire confiance à ton corps. Il sait déjà."**