

Christophe Kolly, notre champion suisse D.O. et coach du TCG, a testé la Médecine Chinoise avec Andrea. Il a réalisé une interview que vous pouvez aussi retrouver sur son blog [www.christophe-kolly.com](http://www.christophe-kolly.com)

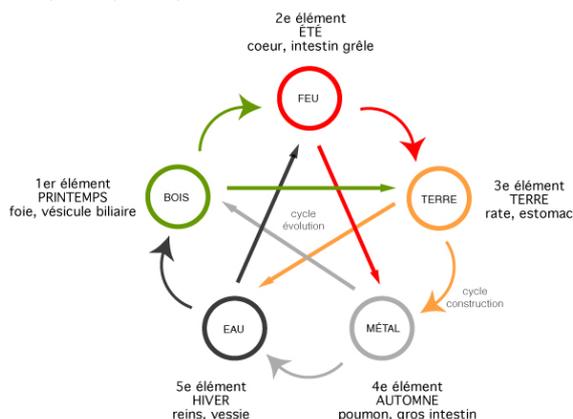
## LA MEDECINE CHINOISE AU SERVICE DES TRIATHLETES

Durant ma dernière préparation hivernale, j'ai utilisé la médecine chinoise pour soigner diverses douleurs et fatigues excessives. Les résultats ont été remarquables, rapides et durables. C'est pour cela que je tiens à partager avec vous cette expérience et que j'ai demandé à Andrea Rudowski Colas, spécialiste de médecine chinoise, de répondre à quelques questions :

### Bonjour Andrea, quels sont les concepts de la médecine chinoise ?

La Médecine Chinoise est une médecine millénaire, utilisée par plus d'un quart de la population mondiale, autant dire qu'elle a fait ses preuves !

Elle considère l'individu dans son ensemble et établit des parallèles entre le corps et l'environnement dans un but de diagnostic et de traitement. Par l'environnement, il faut comprendre le climat (chaleur, froid, humidité, etc.) et les fameux 5 éléments : Terre, Métal, Eau, Bois, Feu.



La Médecine Chinoise cherche à préserver ou rétablir la santé en recherchant l'équilibre entre le Yin (la structure physique du corps) et le Yang (le fonctionnement du corps, l'énergie). Elle est adaptée à tous les types pathologies, sauf celles qui relèvent exclusivement de la chirurgie.

Pour parler plus concrètement, lorsqu'un patient vient me voir, je l'observe, lui pose des questions, le palpe. Je prends aussi son pouls et je regarde sa langue. Puis j'essaie de trouver un lien entre l'ensemble des symptômes.

Je te donne un exemple. Un patient me dit qu'il souffre de façon récurrente d'une douleur musculaire

dans la cuisse, cette douleur s'améliore avec la chaleur et le massage. Il est frileux, fatigué surtout après les repas, digère mal, a des envies de sucré, se fait facilement des bleus en se cognant. Il parle doucement et lentement.

En le palpant, je constate que le trajet des méridiens Estomac et Rate est plutôt mou. Son pouls est fin, profond et faible surtout dans la position qui correspond à l'Estomac et à la Rate. Petite parenthèse, les pouls chinois se prennent dans trois positions différentes à gauche et à droite et permettent de connaître en direct l'état des organes. Sa langue est gonflée et pâle avec des marques de dents sur les côtés. J'en conclus qu'il souffre d'un déséquilibre de la Rate et de l'Estomac, organes qui correspondent à l'élément Terre, avec de l'humidité interne. Mon traitement consistera à dissoudre l'humidité et à tonifier la Rate et l'Estomac. On peut aussi parler de tonifier la Terre ou d'augmenter le Yang et Qi de la Rate qui sont en déficit.

### Moi-même j'ai testé avec succès les massages chinois, l'acupuncture, la moxibustion et les plantes médicinales. Peux-tu nous décrire ces 4 méthodes ?

Le **Tui Na** est le massage médical chinois. Il se pratique surtout en cas de tensions et de douleurs musculaires. Le travail énergétique sur les méridiens en plus des muscles et des fascias le rend aussi utile pour des pathologies internes comme les maux de tête, les douleurs des règles, l'hypertension et l'asthme. Le Tui Na se pratique sans huile de massage sur le patient habillé.

L'**acupuncture** libère des endorphines, augmente la circulation sanguine, régénère les tissus, défait les tensions musculaires et corrige les déséquilibres du corps, qu'ils soient physiques ou psychiques. L'Organisation Mondiale de la Santé a reconnu l'effet de l'acupuncture sur de nombreux troubles dont la douleur, la rhinite allergique, la dépression, l'hypertension et les troubles digestifs. Un bon acupuncteur doit pouvoir réduire considérablement voire éliminer une douleur pendant la séance d'acupuncture.

Dans la **moxibustion**, on applique de la chaleur sur des points ou zones du corps avec un cigare ou des cônes fabriqués à base d'une plante, l'armoise. C'est un excellent traitement en cas de froid ou de vide interne, par exemple, une personne très fatiguée ou

une douleur abdominale qui s'améliore à la pression, avec un ventre froid au toucher.

La déclinaison japonaise de la moxibustion se fait avec une qualité supérieure d'armoise et des petits cônes qui ressemblent à des grains de riz. Tout comme l'acupuncture, la **moxibustion japonaise** peut traiter pratiquement toutes les pathologies. C'est une de mes méthodes préférées pour les sportifs, les résultats sur les douleurs tenaces sont étonnants !

Contrairement à la phytothérapie occidentale, les **plantes médicinales chinoises** sont rarement utilisées seules, car la synergie entre plantes de saveur (piquant, acide, amer, doux, salé) et nature (froid, chaud, tiède) différentes apporte plus d'efficacité et permet une personnalisation des traitements.

Les plantes peuvent s'utiliser en application locale – c'est très efficace en cas de traumatisme ou de douleur musculotendineuse chronique - ou par voie orale. Dans les cas de blessures ou de déséquilibres chroniques, la pharmacopée chinoise est souvent indispensable pour traiter la cause du problème.



### Y a-t-il d'autres méthodes ?

Parmi les autres méthodes employées, nous trouvons l'**auriculothérapie** qui utilise des points du pavillon de l'oreille pour stimuler à distance les différents organes du corps, et les **ventouses** qui ont fait parler d'elles lors des derniers J.O. à Rio, en application fixe ou en massage avec de l'huile.

La **diétothérapie** chinoise s'intéresse aux aliments en fonction de leur nature et de leur saveur, ses principes sont simples à comprendre et à mettre en place et peuvent contribuer à augmenter l'énergie et la performance sportive.

Les exercices de **Qi Gong** sont utiles pour préserver la santé et pour la rééducation après une blessure.

### Comment apprend-on la médecine chinoise ?

La Médecine Chinoise s'apprend dans des écoles spécialisées, les études durent de 4 à 5 ans. Mais c'est très insuffisant pour arriver à maîtriser l'art du diagnostic et de la prescription, ainsi que les différentes méthodes thérapeutiques. La formation continue, les stages cliniques (notamment en Chine) et le travail personnel sont essentiels.

En Chine, la Médecine Chinoise s'étudie à l'université et les élèves en sortent avec le titre de docteur. Il faut espérer qu'un jour nous aurons la même possibilité en Occident et que la Médecine Chinoise trouvera sa place dans les hôpitaux.

### Tu soignes des triathlètes et tu pratiques toi aussi ce sport. Parle-nous de ton expérience du triathlon.

Je suis une débutante dans le monde du triathlon, j'ai toujours fait beaucoup de sport mais j'étais plutôt branchée tennis, windsurf, danse et arts martiaux.

Ce qui m'a séduit d'abord dans le triathlon, c'est la combinaison de trois disciplines complémentaires, dont deux portées (la natation et le vélo) qui limitent le risque de blessures.

La pratique en extérieur est aussi un grand plus, le vélo notamment permet de mieux découvrir notre beau canton genevois.

J'aime l'esprit de dépassement de soi et de camaraderie, surtout dans une pratique en club comme au **Triathlon Club Genève** dont je suis membre.

### Que peut apporter la Médecine Chinoise à un triathlète ?

La **Médecine Chinoise du Sport** a été développée par des Maîtres d'Arts Martiaux il y a de nombreuses années afin d'augmenter l'endurance et la combativité des guerriers ainsi que de les soigner. Aujourd'hui, cette médecine est reconnue et utilisée pour ses bienfaits par de nombreux athlètes de haut niveau.

Comme tu as pu le constater et le tester, l'arsenal des méthodes thérapeutiques de la Médecine Chinoise est très complet et permet d'accompagner les triathlètes dans chacune de leurs phases. La Médecine Chinoise permet en effet d'adapter les traitements en fonction des besoins du triathlète : d'une part en prévention pour plus de performance, corriger des déséquilibres, récupérer plus rapidement après les compétitions, et d'autre part la prise en charge des blessures et douleurs.

### Tu as ton cabinet à Genève. Comment peut-on te contacter ?

Au travers de mon site internet :

[www.andrearudowski.com](http://www.andrearudowski.com)