



Bien-être. Ces patients du service nutrition de la Pitié retrouvent confiance en eux après des séances de qi gong.

L'équilibre grâce au qi gong

Sur les injonctions de leur maître, Thierry Sobrecases, un éducateur sportif diplômé d'Etat, ils entonnent, assis en ronde, un long cri, puis lèvent les bras et les abaissent, tout en douceur. Juste avant, ils se sont livrés à une série d'étirements, de contractions et de relâchements musculaires pour éveiller leur « qi » (énergie vitale). Plus tard, à coups de profondes respirations, ils tenteront de la faire circuler le long des méridiens qui parcourent leur corps avant d'essayer de reprendre le contrôle de leurs pensées. D'où le « gong » (travail). Nous ne sommes pas dans une secte, au milieu d'un groupe de doux illuminés, mais dans le service nutrition du professeur Jean-Michel Oppert, à la Pitié-Salpêtrière. Dans la salle, les pratiquants sont des patients tout juste hospitalisés ou suivis de près par les médecins de l'hôpital : ils souffrent d'obésité et viennent ici chaque semaine à ces séances de qi gong afin de soulager leurs grands et petits tracas liés à ce

non seulement le goût de l'activité physique, mais surtout un profond bien-être.»

Car les bienfaits de cette pratique sont innombrables. Ses patients ne cessent de lui répéter, éternellement reconnaissants, qu'après une séance ils retrouveraient le sommeil pendant au moins trois jours. Et, quand ils s'y adonnent régulièrement, elle améliorerait leurs douleurs au niveau des articulations et soulagerait leur arthrose. Finalement, tous le disent : ils retrouvent la joie de vivre. Car, derrière le corps, c'est le mental que vise cette philosophie, fondée sur le yin et le yang, symboles de l'équilibre des forces de la vie : « Ils ont souvent une image très négative de leur corps et d'eux-mêmes. Avec le qi gong, ils se réapproprient leur corps, l'apprécient à nouveau et retrouvent confiance en eux. »

Ce principe d'harmonisation du corps et de l'esprit se révèle un précieux outil dans bien d'autres services. Quelques blocs plus loin, le qi gong s'est invité voilà un an en rhumatologie. Et il n'y a pas qu'à la Pitié qu'il est dispensé : à l'hôpital Clemenceau, à Champcueil (91), Thierry Sobrecases ■■■

handicap. « Pour eux, pratiquer la natation ou la marche à pied s'avère impossible, dit l'éducateur, qui pense la discipline depuis six ans à l'hôpital. Avec cette gymnastique douce, faite de mouvements progressifs et de positions alternées, ils retrouvent

Origine Lié à la médecine traditionnelle chinoise, cet art énergétique s'est constitué sous l'influence de courants taoïste, bouddhiste et confucianiste. Il rétablit les énergies vitales.

Indications L'Académie nationale de médecine reconnaît son intérêt dans le traitement des lombalgies, fibromyalgies, ostéoporose. Il améliore l'équilibre en réduisant le risque de chutes, la qualité de vie des insuffisants cardiaques, asthmatiques, patients souffrant de bronchopneumopathie, et des diabétiques obèses ; également efficace dans les cas de Parkinson, Alzheimer, schizophrénie, anorexie et dépression nerveuse.

Contre-indications Certaines maladies mentales avancées, grossesse, hypertension.

Effets indésirables Aucun.

Les praticiens Les titulaires d'un diplôme d'Etat (Dejeqs qi gong). Site de la Fédération française délégataire du ministère des Sports et de la Jeunesse : www.ffwushu.fr.

Ce que dit la science En avril, lors du premier colloque consacré au qi gong et aux neurosciences, son impact positif sur le cerveau a été établi par le CHU de Caen.

Nos conseils A pratiquer régulièrement, car ses effets se manifestent à long terme.

5 branches

constituent la médecine traditionnelle chinoise :

le qi gong, l'acupuncture, le massage, la diététique et la pharmacopée.

■■■ L'enseigne à des patients atteints de la maladie de Parkinson ou de troubles neurologiques graves. « Ils sont victimes de crampes qui les paralysent brutalement. Leur seul recours, ce sont les traitements médicamenteux, parfois difficiles à supporter, dit-il. En travaillant leur souffle, ils parviennent à les retarder. » A l'hôpital Manhès, à Fleury-Mérogis, le professeur l'utilise pour venir à bout des addictions et soulager les troubles psychiatriques. « On ne guérit pas les malades, on les aide simplement à se sentir mieux », nuance-t-il.

Et qu'importe si, faute de financements, les études scientifiques font encore cruellement défaut, il le sait, le qi gong, reconnu dernièrement par l'Académie nationale de médecine, est promis à un bel avenir à l'hôpital. D'ailleurs, depuis que des patients atteints de cancer lui ont conté les extraordinaires bienfaits qu'il a sur leur corps et leur esprit, il n'a plus qu'une idée en tête : l'introduire en cancérologie ■

Médecine chinoise à Paris

Il a beau être situé en plein cœur du sacro-saint hôpital de la Pitié-Salpêtrière, sur place, standardiste comme médecins semblent ignorer son existence : « Le centre intégré de médecine chinoise ? Etes-vous sûre que cela existe à l'hôpital ? » Assurément, et même au 3^e étage du pavillon Mazarin, le long d'un sombre couloir, où deux bureaux lui sont destinés. Ici, pas le moindre patient à l'horizon, mais deux chercheurs en blouse blanche qui, derrière leurs écrans, se consacrent à cette médecine vieille de plusieurs millénaires et qui réunit sous un même vocable acupuncture, tai-chi, qi gong, massages thérapeutiques et pharmacopée. D'un côté, le néphrologue Alain Baumelou, son directeur. De l'autre, Liu Bingkai, jeune médecin de Nankin, la Mecque chinoise de cette discipline, auteur d'une thèse en biologie moléculaire sur les cancers hépatiques. « Nous ne cherchons pas à imposer cette médecine comme une alternative au traitement

Les bons gestes de l'ostéopathie

Avant chaque manipulation, elle ausculte minutieusement ses petits patients, atteints de malformations au niveau de la boîte crânienne, d'asymétries faciales, de prognatisme. Des mains, elle palpe certaines zones de leur corps, en vérifie la chaleur, en observe la couleur et pose le diagnostic. En cas de doutes, elle a recours aux imageries médicales. « Elles permettent de vérifier la minéralité présente dans les os », dit-elle. Roselyne Lalaize-Pol est ostéopathe. Elle exerce ses talents au sein du service maxillo-facial de l'hôpital Robert-Debré, à Paris. A titre gracieux. Le reste du temps, elle donne des consultations dans son cabinet du 13^e arrondissement, où elle prend en charge des cas plus spéciaux. Des patients qui viennent parfois de loin, parce que ses mains ont la réputation d'être miraculeuses. Le terme l'horripile : « Nous ne sommes pas des magiciens. Nous ne

soignons pas les pathologies, mais travaillons les tissus sains et les zones qui les entourent afin de les résorber », explique-t-elle. Les résultats sont extraordinaires et presque immédiats : elle se souvient de cet enfant atteint d'une maladie de Crouzon et obligé de porter un masque à oxygène parce que la partie inférieure de son visage avait cessé de se développer. « Trois interventions ont suffi pour que la zone se développe à nouveau », dit-elle. Ou encore de ces jumeaux qui souffraient de plagiocéphalie, un aplatissement unilatéral de la voûte crânienne avec une oreille largement décollée. « Au bout de deux séances, elles se sont symétrisées, leur mère n'en revenait pas. »

Ostéopathe, elle l'est devenue grâce à un rebouteux qui, dans le petit village provençal où elle exerçait comme kinésithérapeute, lui soufflait tous ses clients. Il les guérissait en deux ou trois séances,

habituel, mais à évaluer son efficacité et à garantir la qualité des soins. Elle restera complémentaire », assure Alain Baumelou. Si l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP) a inauguré le centre en 2011, l'impulsion remonte aux accords signés en 2007 entre le ministère des Affaires étrangères et la République populaire de Chine pour développer les échanges.

La médecine chinoise, dispensée par 69 praticiens, s'est invitée sur la pointe des pieds dans une quinzaine de consultations de l'AP-HP. Et, malgré la demande croissante des patients, qui seraient entre 30 et 60 % à l'avoir utilisée, la discrétion est de mise. « Nombreux encore sont ceux qui n'osent pas en parler à leur médecin, de peur de se faire rabrouer », regrette le néphrologue. Si la médecine chinoise inquiète, c'est parce que les évaluations qui confirmeraient son efficacité clinique manquent cruellement. Neuf projets de recherche viennent d'être lancés. Parmi eux, une étude menée sur 400 patients sur les bienfaits de

l'acupuncture dans les douleurs lombopelviques. Ou cette autre recherche sur une plante chinoise qui pourrait faire des miracles auprès des diabétiques atteints de pathologies rénales. « Mais, depuis que l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé a interdit un essai sur une plante antioxydante, les contraintes réglementaires pèsent lourdement », soupire Alain Baumelou.

Qu'importe. Pour développer les recherches, le centre multiplie les partenariats avec les hôpitaux chinois. Des stagiaires sont même envoyés de Chine pour prodiguer leur savoir-faire. Et, cet été, « six internes français rejoindront les hôpitaux de Nankin », annonce Liu Bingkai. Car l'autre cheval de bataille, c'est la formation : « Trop d'étudiants pensent encore qu'il n'existe qu'une seule médecine », déplore Alain Baumelou, qui a réussi, l'an dernier, à introduire à Paris-6 huit heures d'initiation destinée aux étudiants en 4^e année. Mais elles ne donnent pas encore le droit de dispenser des actes ■