

Neuf mois, dix lunes, ou les règles hygiéno-diététiques de la grossesse, mois par mois, selon Ishimpo et d'autres classiques

Jean-Marc Eyssalet

NEUF MOIS, DIX LUNES

Résumé

Les prescriptions immémoriales qui règlent le comportement existentiel, l'hygiène respiratoire, diététique et gymnique au cours des dix mois lunaires de grossesse se nomment «l'éducation du fœtus » et représentent la responsabilité de la femme enceinte et de son entourage.

L'auteur examine les indications dominantes proposées chaque mois en fonction des besoins spécifiques de chaque période.

Mots clé

Diététique, épigenèse, fœtus, grossesse,
HUN, LING, neurogenèse, organes, PO,
SHEN, sommeil sismique.

Jean Marc EYSSALET
151 Rue du Faubourg Saint Antoine
75011 PARIS

NEUF MOIS, DIX LUNES

Principes hygiéno-diététiques pour chacun des dix mois lunaires de grossesse en médecine chinoise

Dans l'art de « nourrir la vie » (YANG SHENG 養生), séries de principes respiratoires, gymniques et diététiques destinés à enrichir, intensifier et prolonger l'existence, une place toute particulière a été donnée aux soins et observances requis de la femme gravide et de son entourage pour chaque mois lunaire de grossesse.

Certains de ces principes nous ont été transmis par d'anciens traités taoïstes tels le CHAO SHI LUN de la dynastie SUI (589 – 618), le WU ZANG LUN, Traité des Cinq organes, le LU XIN JING, « Classique de la fontanelle », antérieur à la dynastie HAN. D'autres proviennent des classiques médicaux, tels le QIAN JIN LUN, « Traité valant mille pièces d'or » de SUN SI MIAO » (dynastie TANG) ou le YI JING MI LU du médecin taoïste HUA TUO mort en 208.

Dans la vision traditionnelle à chaque mois lunaire de grossesse correspond l'apparition d'un ou plusieurs grands dynamiques existentiels qui favorisent un agencement de complexité progressive des structures corporelles et une manifestation de complexité croissante des énergies qui les animent. L'un des apports les plus originaux est sans doute la mention par le CHAO SHI LUN d'un méridien principal du corps repéré par son niveau énergétique et représentant le canal nourricier dominant pour chacun des dix mois lunaires.

Il est recommandé de ne pas intervenir par les aiguilles (ou seulement avec une extrême prudence) sur le méridien concerné, en fonction du mois de la grossesse. Chaque mois lunaire de grossesse réalise un contexte particulier, unique appelant une attention et des précautions tout à fait spécifiques qui peuvent être aussi bien d'ordre comportemental, psychologique, diététique ou climatique.

C'est cette « ambiance » propre à chaque mois de grossesse que nous nous bornerons à évoquer au cours de cet exposé.

Premier mois lunaire -

Il n'est pas fréquent qu'une femme ait conscience de sa grossesse dès le premier mois ; l'embryon est alors comparé à une perle rosée (WU ZANG LUN), à une bulle (HUA TUO) et c'est le méridien du foie, le ZU JUE YIN de la mère qui fournit l'énergie et le sang à cette « pâte » (HUI NAN ZI) « fixant le sang et le sperme » parentaux (LU XING JING). Le foie, organe de réserve et de mobilisation rapide du sang comporte également une fonction de nutrition et de prévoyance. Son trajet passe par la région médiane sus pubienne des 2, 3 et 4 REN MO, points communs au Vaisseau de conception et au Vaisseau d'assaut (CHONG MO) qui mobilisent alors le sang et l'énergie vers l'utérus.

Durant cette période il faudrait éviter les aliments de saveur piquante car la nature dispersante (SAN 散) de cette saveur s'oppose à la concentration nécessaire du souffle et du sang qui s'opèrent alors. La saveur piquante augmente le mouvement répressif des poumons sur le foie et exalte excessivement le dynamisme dispersant du foie.

On évite également les aliments d'odeur XING 腥 caractérisant la chair crue, le sang, le poisson. C'est l'odeur qu'on retrouve dans la viande fumée, faisandée (saumon, jambon, hareng, gibier) ou dans les légumes forts (ail, oignon, radis noir, échalote).

Durant cette période des céréales douces et bien cuites, telle l'orge, le maïs ou le quinoa peuvent être utilisées. L'orge en particulier en soupe ou en plat de céréales avec ses saveurs douce et légèrement salée élargit le Foyer moyen, abaisse le souffle et rassemble, tonifie le sang. Elle favorise l'appétit et la circulation de l'eau. Elle pénètre dans les méridiens de la rate et de l'estomac.

Des prescriptions immémoriales chinoises rappellent qu'il faudra éviter pendant toute la grossesse certains aliments trop chauds (gingembre, foie de mouton, chair de pigeon) ou trop froids (crabe, cuisses de grenouilles, soja blanc, œuf de canne, chair de lapin...).

On doit éviter durant le premier mois les gros travaux et toutes les dépenses énergétiques par sollicitation corporelle excessive.

Second mois lunaire -

Les textes comparent alors l'embryon et ses annexes à une « fleur de pêcher » (WU ZANG LUN) ou à une « pelote » enroulée (HUI NAN ZI), mais on signale déjà qu'il reçoit le LING 靈 « l'efficace spirituel »

(HUA TAI JING ZHONG JI JING) synonyme d'influence à la fois subtile et structurante.

Le méridien chargé de la nutrition est celui de la vésicule biliaire, ZU SHAO YANG, méridien YANG couplé à celui du foie qui concernait le mois précédent. La vésicule biliaire est aussi associée aux reins en tant que « viscère à l'extraordinaire pérennité » (QI HENG ZHI FU 奇恒之腑) et elle est garante de la « rectitude du centre » ce qui suppose peut-être à ce stade un rôle de clarification et de séparation après le mélange, la fusion, la « pâte » initiale de l'embryon des premiers temps. La vésicule biliaire jouerait le rôle d'un filtre ou d'une charnière aussi bien à l'extérieur (méridien ZU SHAO YANG, méridien curieux DAI MO) qu'à l'intérieur (rôle du diaphragme entre clair thoracique et trouble abdominal).

Ce second mois lunaire étant sous le « règne du Bois », on doit observer les mêmes prescriptions concernant l'éviction de la saveur piquante et de l'odeur XING.

Troisième mois lunaire –

Le troisième mois marque une étape très importante de « changement » (HUA TAI JING ZHONG JI JING). La distinction des sexes est patente (WU ZANG LUN), ce que confirme l'embryologie occidentale.

L'aspect YANG de l'esprit individuel fait apparaître les trois aspects de HUN (LU XING JING), autrement dit les premiers éléments de l'identité. Ils établissent ici une forme de mise en relation et d'écoute en direction de l'extérieur, c'est-à-dire le corps vécu de la mère, mais aussi le monde tel qu'elle le reçoit. Cette période est également caractérisée par une maturation du sang et des vaisseaux (QIAN JIN LUN) qui signale indirectement la continuité établie par le cordon ombilical (de la 5^e à la 8^e semaine pour l'embryologie occidentale) avec la circulation maternelle.

Le commentaire le plus important est celui du CHAO SHI LUN qui souligne également à sa manière la mise en place de cette dynamique relationnelle et lui donne une portée pratique d'importance décisive : « ... l'image de la forme (corporelle) commence à se métamorphoser (HUA 化). N'ayant pas encore fixé une apparence selon les normes, la vision des êtres ou des choses induit en lui un changement ».

C'est durant cette période en effet que le méridien du Maître du cœur (SHOU XIN MAI) constitue le canal nourricier principal, favorisant à la fois la mise en place des réseaux énergétiques et sanguins qui relie le fœtus

à sa mère et au monde et la mise en relation des consciences respectives, celle du fœtus étant totalement assujettie à celle de sa mère.

C'est en ce sens qu'on peut comprendre le texte précédent : l'état d'ouverture et de malléabilité du fœtus qui n'a pas encore stabilisé sa forme le rend disponible mais aussi directement vulnérable aux spectacles, aux émotions et aux affects qui touchent sa mère. C'est en ce sens qu'il faudrait préserver au cours de cette période le regard de la mère de toute scène violente, de toute laideur ou de tout désespoir exprimés.

On doit par ailleurs éviter de consommer au cours de cette période des aliments piquants à l'énergie dispersante (SAN 散) et des aliments acides de capacité rétractante (SHOU 收), de façon à éviter d'utiliser une alimentation trop activatrice par l'intervention synergique de ces deux saveurs (couple Bois-Métal, acide-piquant). Parmi les saveurs acides, on doit éviter le vinaigre, les condiments, le jus d'orange, les tomates, les yaourts acides. Pour le piquant, on évite le poivre, les piments, l'ail, l'oignon, le gingembre, la moutarde.

Quatrième mois lunaire –

L'aspect qui domine le quatrième mois est une croissance rapide du fœtus avec prise de volume, ossification rapide, diminution du volume de la tête par rapport au corps, allongement des membres. On considère que son « efficace spirituel », le LING, met en place les sept aspects de son pouvoir structurant, le PO (LU XIN JING). Il prend donc possession d'une certaine conscience relationnelle ou image-phénomène de son propre corps (WU ZANG LUN).

D'après SUN SI MIAO, sa forme corporelle est achevée (QIAN JIN LUN) et pour HUA TUO, son cœur, ses reins et son cerveau ont parachevé leur aspect général.

Pour le SHAO SHI, il se saisit de l'essence vitale de l'Eau, achève ses vaisseaux et reçoit l'énergie naturelle par le canal privilégié de son méridien du Triple réchauffeur ou SHAO YANG de la main. Ce système fonctionnel qui « a le nom mais pas la forme » est, comme on le sait, directement lié à l'absorption des substrats et des énergies nécessaires à l'obtention d'une forme, d'un corps.

On conseille à la mère de prendre la céréale la plus équilibrée, digeste et nutritive, c'est-à-dire le riz de saveur douce, de nature neutre, tonifiant des méridiens de la rate et de l'estomac, favorisant la régularisation des liquides, la miction et freinant les tendances diarrhéiques. Utile à la production d'énergie, le riz tonifie globalement le Foyer moyen.

On conseille également la consommation de potages nutritifs à base de poisson (tonifiant la chaleur des reins et du foie) ou à base de poulet, de chair légèrement acide et de nature neutre, tonifiant le Réchauffeur moyen, du principe vital, le JING, et détoxiquant des stagnations pernicieuses d'humidité interne.

Cinquième mois lunaire –

Durant le cinquième mois lunaire de grossesse la croissance se ralentit mais l'enfant commence à donner des coups de pied (17^e semaine). C'est toute la capacité à exprimer le pouvoir fonctionnel de son corps qui entre alors en jeu. Il s'exprime soit dans son système nerveux, « il prend possession de la substance de sa tête » (ZHONG JI JING), soit dans ses cinq organes ; « les Cinq mouvements se différencient en cinq centres subtils » (LU XIN JING), soit encore dans sa sensorialité, « les cinq sens peuvent s'ouvrir » (HUA TUO).

Les structures qui sous-tendent le mouvement parallèlement se développent : « les tendons et les os sont achevés » (WU ZANG LUN), « tendons, ligaments, os, moelle osseuse apparaissent » (RGYUD-BZI tibétain). Le CHAO SHI signale que le fœtus commence à recevoir le « principe essentiel du Feu » qui lui permet de parachever son énergie.

Le méridien maternel qui nourrit alors préférentiellement le fœtus est le ZU TAI YIN ou méridien de la rate qui correspond au Centre dont le 5 est le symbole numérique. Le niveau du ZU TAI YIN de la rate est le niveau énergétique le plus superficiel des YIN qui s'ouvre sur les trois niveaux YANG. Par ses méridiens attirés celui des poumons (souffle) et celui de la rate (saveur et liquides), il se relie en nourrissant et stimulant les YANG.

La mère doit également accorder une importance particulière à son sommeil, se coucher tôt, se lever tard.

Ce principe antique corrobore les connaissances les plus récentes. Dès la seizième semaine la multiplication cellulaire des neuroblastes est complète et l'effervescence cellulaire des futurs neurones pousse de toutes parts ses cylindraxes, établit durablement ou non ses synapses, décidant de la vie ou de la mort (apoptose) des neurones. Ces derniers, influencés par des facteurs épigénétiques, expriment ainsi la plasticité de l'organisation cérébrale dès la vie fœtale. Le sommeil prolongé de la mère représente une garantie de base pour une mise en place harmonieuse de cette première organisation cérébrale.

Sixième mois lunaire –

Le sixième mois poursuit et complète le mouvement de développement fonctionnel amorcé au cinquième mois : mise en place de la continuité fonctionnelle des six viscères creux (qui s'enchaînent comme les six tubes musicaux – LU XIN JING) associée à la mobilité des quatre membres (HUA TUO).

Le fœtus prend à nouveau du poids, comme au cours du quatrième mois lunaire et son squelette est constitué (HUAI NAN ZI), ses tendons et ses os sont parfaitement fonctionnels (QIAN JIN LUN), poils et cheveux apparaissent (WU ZANG LUN).

Le CHAO SHI signale qu'il reçoit l'essence vitale du « Métal », élaborant ainsi la force des tendons, et qu'il reçoit l'énergie du méridien de l'estomac, le ZU YANG MING. L'estomac est « la mer des nourritures » (SHUI GU ZHI HAI – LING SHU 33), mais il est aussi la « mer des cinq organes et des six entrailles » (WU ZANG LIU FU ZHI HAI – SU WEN 44). Contenant autant de sang que d'énergie, il s'ouvre vers les trois niveaux énergétiques YIN et les nourrit tout en les stimulant sur le plan énergétique.

Durant cette période l'énergie d'extériorisation du fœtus doit prendre son essor, s'associant à une certaine visualisation du mouvement que sa mère lui transmet par les spectacles qu'elle privilégie : on lui recommande en effet de sortir dans la campagne, de libérer son regard vers de grands espaces dégagés, de contempler le déplacement d'animaux rapides, le galop du cheval, la course du chien ou du lièvre, d'effectuer de courts voyages.

La mère peut également consommer de la chair d'animaux de saveur forte ayant des griffes et de forts tendons afin de consolider les os, les muscles et les viscères creux de l'enfant, ainsi perdrix, faisan, lièvre, lapin, sanglier, chevreuil tonifieront l'essence du Métal.

Septième mois lunaire –

Au cours du septième mois lunaire les textes traditionnels mettent l'accent sur deux grands aspects distincts du développement.

- Le premier concerne les influences subtiles des forces configuratrices de l'esprit qui se manifestent soit par une nouvelle intervention du HUN qui dirige la dynamique relationnelle de l'esprit (WU ZANG LUN), ou l'ouverture du principe vital (JING 精) vers les grands orifices sensoriels qui communiquent alors avec la « grande et vaste lumière »

(de la conscience) (LUN XIN JING), soit enfin parce que l'esprit, SHEN, recouvre tout (ZHONG JI JING).

- L'autre aspect concerne à nouveau le développement des os et des tendons, associé à celui des méridiens principaux, secondaires et du sang (HAU TUO).

Le CHAO SHI indique que le fœtus prend le « principe vital du Bois », ce qui correspond bien à l'intervention du HUN, et que le SHOU TAI YIN ou méridien des poumons de la mère est le vecteur principal de la nutrition du fœtus à ce stade.

Le méridien des poumons appartient, comme la rate, au niveau TAI YIN chargé de s'ouvrir, nourrir et stimuler les trois niveaux YANG. Les poumons, Premier ministre thésaurisant et distribuant le souffle-énergie est aussi le lieu de réception de l'énergie cosmique respiratoire DA QI 大氣. Une attention particulière sera accordée par la mère à sa propre respiration.

En embryologie occidentale, cette période correspond également à une maturation accrue du système nerveux, en particulier des centres réflexes qui commanderont par la suite le mécanisme respiratoire et la thermorégulation. On sait que l'organisation cyclique du sommeil du fœtus apparaît à la 28^e semaine de la vie fœtale, comportant un sommeil calme et un sommeil agité. A 32 semaines ces deux états sont franchement distincts. Le sommeil agité ou « sommeil sismique », ainsi dénommé parce qu'il comporte de fortes secousses du corps et des membres, joue un rôle dans la myélinisation des fibres, la différenciation des neurones et la structuration des circuits. Accroissant l'efficacité de la transmission synaptique il pourrait « préparer le cerveau à traiter l'énorme flux d'informations fournit par le milieu post-natal. » (Roffwarg et Dément)

Il semble exister un synchronisme entre le sommeil paradoxal de la mère et le sommeil sismique du fœtus, la mère représentant bien sûr le synchronisme d'origine : « ... la symbiose mère-enfant est aussi un temps rythmique symbiotique ... au moins au début de la vie, la vie mentale du fœtus s'organise sur le rythme de la mère. La mère est en quelque sorte un synchroniseur externe. » (J. Garrabé, p. 39)

On recommande donc ici encore un sommeil paisible et prolongé de la mère.

Elle doit privilégier la consommation du riz afin de nourrir les os et les tendons, ainsi que des légumineuses telles les lentilles, le soja rouge et vert. Les aliments durant cette période doivent être tièdes et peu hydratés. Une attention particulière doit être accordée à la protection contre le froid.

Huitième mois lunaire –

Au cours du huitième mois lunaire le CHAO SHI mentionne la prise du principe vital de la Terre qui permet de parachever la peau en tant que clôture du corps. Le SHOU YANG MING ou méridien du gros intestin de la mère nourrit alors le fœtus. Il est associé au mouvement du PO alors mentionné par le WU ZANG LUN ainsi qu'au mouvement de clôture du gros intestin et du Métal.

Parallèlement ses « neuf grands orifices s'éclairent » (ZHONG JI JING), il « prend possession de l'esprit originel et fait descendre l'efficace spirituel authentique » (LUN XIN JING).

La mère doit alors donner une attention croissante à l'observation de sa propre respiration, tranquilisant ainsi sa conscience et régularisant son souffle. Elle peut s'asseoir calmement sur une chaise basse sans s'appuyer au dossier, placer sa main droite sur l'ombilic, sa main gauche croisée par dessus, et régulariser consciemment sa respiration, sans rien modifier. Elle peut aussi effectuer une rétention légère à la fin de l'inspir et expirer, ensuite doucement par petits paliers successifs, prenant conscience de son diaphragme comme on retient un cheval fougueux en exerçant une tension dosée par la bride. Elle obtiendra ainsi une peau lustrée, brillante, ce qui se répercutera positivement sur son fœtus.

Neuvième mois lunaire –

Le CHAO SHI nous dit qu'au neuvième mois le fœtus prend le « principe vital de la pierre » et élabore les cheveux et les poils, ce qui confirme que la nature de la « pierre » mentionnée est liée à l'essence vitale des reins. C'est d'ailleurs le méridien des reins, le ZU SHAO YIN de sa mère qui présentera l'influence énergétique et nutritive alors dominante. Cette dominance énergétique des reins liés à l'Eau prépare l'achèvement de l'organisation ancestrale des neuf secteurs du corps par les Cinq organes et les Quatre mers (du souffle, des nourritures, du sang et des moelles).

On doit équilibrer cet afflux énergétique des reins en tonifiant la rate.

On recommande alors à la mère de prendre un peu de vin doux du type du muscat ou de la gentiane afin attédir en tonifiant la rate.

L'alimentation doit également privilégier la saveur douce : carottes, courges, panais, laitue, mâche, orge, riz, maïs, poires, pommes, raisin, kaki..

Elle doit éviter de mettre des vêtements dont le contact est froid et doit proscrire l'utilisation de linge humide.

Si elle présente une aphonie à cette période (c'est) un épuisement du vaisseau secondaire de l'utérus et le SU WEN comme le ZHEN JIU DA CHENG de YANG JI JIU recommandent de ne pas intervenir, la guérison survenant spontanément au dixième mois.

Dixième mois lunaire –

C'est la période qui prépare le choc de la naissance et les textes la présentent comme un temps de « finition » des structures essentielles à l'expression de la vie.

Le CHAO SHI nous dit que les cinq organes, les six entrailles, toutes les articulations et enfin l'esprit de l'homme sont équipés. Il ne mitonne plus de méridien de la mère nourrissant l'enfant sur un mode privilégié, cependant les planches traditionnelles de l'ouvrage japonais qui en a transmis le texte, le ISHIMPO, représentent alors le ZU TAI YANG ou méridien de la vessie de la mère.

Compte tenu du pouvoir particulier de ce méridien qui associe un pouvoir d'ouverture directe sur le monde extérieur (ouverture TAI YANG) et une capacité de protection et d'enveloppement de tous les autres méridiens, sa mise en jeu nous paraît bien exprimer sa préparation à la naissance, en se rappelant que ce niveau TAI YANG sera le plus directement sollicité dans la descente avec rotation de l'enfant lors de la naissance.

La mère doit éviter les aliments chauds (cannelle, ail, oignon, gingembre, cerise, lichi, poisson, crustacés, pigeon, mouton) ainsi que la saveur salée trop prononcée (soja, miso, algues, salaisons, olives) afin d'éviter toute tendance à l'œdème du col utérin. Elle doit également éviter les lieux frais et humides.

Au cours du mois qui précède l'accouchement on conseille à la mère de se laver régulièrement les cheveux ce qui permettrait de favoriser le retournement de l'enfant et sa présentation par le sommet.

On conseille à la mère « d'élargir son cœur » (寬心 KUAN XIN), autrement dit de détendre son esprit en régularisant son souffle en position assise, les mains croisées sur l'ombilic. Du miel blanc dilué dans l'eau tiède est donné comme tonique calmant avant l'accouchement.

La capacité pour la mère à « éduquer son fœtus », selon l'ancienne terminologie chinoise, commence avec son pouvoir d'écouter son propre terrain en dialogue avec le fœtus et d'adopter une hygiène de vie qui favorise un accord essentiel et global de cette relation « intériorisée ».

Concluons avec Jean Marie Delassus : « C'est, pendant tout le temps utérin, sans interruption aucune, la même expérience indéfiniment répétée. Ce n'est d'ailleurs plus une expérience, c'est un milieu – celui de l'homogénéité vitale originelle – qui s'inscrit au cœur et fait de l'organisation cérébrale. L'épigenèse est donc précoce chez l'homme, elle se produit – bien avant la naissance – par enregistrement des conditions de vie procurées par le milieu utérin. ... Nous avons là le modèle d'une épigenèse à la fois comme gravure et structure. »¹

¹ Jean Marie Delassus . *Le génie du fœtus – Vie prénatale et origine de l'homme*, p. 147
DUNOD – Paris 2001

BIBLIOGRAPHIE

Daohai xuanwei

(Subtilité Mystérieuse de l'Océan du Taoïsme)
par XIAO TIANSHI. Taipei. Ziyou chubanshe, 1981.

Daomen yuyao

(Les Paroles Secrètes de l'École du DAO)
par HUANG YUANJI. Taipei. Zhenshanmei chubanshe, 1971.

DELASSUS Jean Marie

*Le génie du fœtus –
Vie prénatale et origine de l'homme.*
DUNOD – Paris 2201

EYSSALET Jean Marc

*Le Secret de la Maison des Ancêtres
Essai sur la conception traditionnelle chinoise de la formation
de la personne.*
G. Trédaniel - Paris 1990

Yijing milu

(Recueil Secret du Classique Médical)
par HUA TUO et SUN SIMIAO.
Réédition. Taipei, Huangji chubanshe, 1979.