

# Guang Ming CMC

## Centre de Médecine Chinoise

### 光明中医临床治疗中心

## Bien-être & Prévention

Administration et consultations, Place de la Gare 7, 1110 Morges  
Tél.- 41.(0)21.802.60.51  
fax 41.(0)21.802.60.52  
E-mail : [info@guangming.ch](mailto:info@guangming.ch) – Site : <http://www.guangming.ch>

Consultations sur rendez-vous  
Les lundi (10 – 17 h)  
et mercredi (10 à 21 h)



## Bienvenue

Le Centre de Médecine Chinoise est heureux de vous accueillir et vous remercie pour votre confiance. Sachez que tout est mis en œuvre par nos collaborateurs pour définir et appliquer la meilleure solution pour promouvoir le bien-être que vous recherchez.

Dans ce petit guide, nous vous informons de quelques particularités concernant les techniques de bien-être et de prévention de la médecine chinoise et les méthodes thérapeutiques utilisées.

## Brève introduction à la médecine chinoise

La médecine chinoise est une médecine millénaire, dont les origines remontent à la nuit des temps. Le plus ancien manuel classique date de 400 avant notre ère. À travers les aléas de l'histoire, elle a connu de nombreuses étapes d'évolution, jusqu'à devenir aujourd'hui, en Chine et dans de nombreux pays du monde, une médecine académique et hospitalière.

La théorie scientifique de la médecine chinoise est basée sur le fait que tout est énergie, sous une forme de transformation donnée, qui va de l'immatériel (par exemple l'émotion), jusqu'aux tissus les plus matériels (par exemple le système osseux). L'être humain est donc un système énergétique en mutation constante. Dans le corps humain, on reconnaît un système énergétique dynamique qui est responsable des fonctions et un système énergétique matériel, qui est responsable des structures, les deux étant intimement liés et fonctionnant en un processus d'échange continu. Voilà la base générale de l'anatomie et de la physiologie de la médecine chinoise, dans laquelle l'homme est considéré comme un tout.

Pour la pratique médicale et pour les soins de bien-être et de prévention, la médecine chinoise a développé quelques principes importants :

□ Toutes les parties de l'être

sont en mutation et en une relation dynamique constante.

□ L'être est en relation et en échange continu avec le monde extérieur.

□ Ce qui se passe dans l'interne, se manifeste à l'externe.

□ Un stimulus externe peut influencer les fonctions internes.

□ L'énergie vitale circule dans le corps suivant un parcours déterminé, qui a été décrit avec précision, sous le nom de « *système des méridiens* ». Sur celui-ci se trouvent des points, dont l'excitation permet d'influencer la circulation de l'énergie dans le méridien et donc les fonctions physiologiques qui y sont reliées.

□ Toute maladie se traduit par un désordre des fonctions et de la circulation de l'énergie dans le corps. Toutes les techniques de la médecine chinoise visent à rétablir les fonctions et la circulation normale de cette énergie. Toutes les techniques de bien-être et de prévention visent également à maintenir et protéger ces mêmes fonctions.

## Un modèle de consultation en soins de bien-être et de prévention

### La première consultation

Elle n'est pas très différente de celle de la médecine chinoise et on y attache beaucoup plus d'importance aux facteurs subjectifs et personnels.

Une consultation commence par l'enregistrement de toutes les informations pratiques relatives à la personne.

Le médecin chinois s'enquiert du passé médical du patient, de son historique et des éléments familiaux éventuels. S'il y a une maladie, il prend note du diagnostic déjà effectué par le généraliste ou le spécialiste du patient et, quand nécessaire, il prend connaissance de son dossier médical. Il retient également la médication en cours ou prise récemment.

Puis le médecin chinois questionne le patient sur tous les aspects directement et indirectement relatés à son objectif de bien-être et de prévention et aussi sur ses habitudes de vie, comme son sommeil, ses habitudes alimentaires, sa frilosité, sa transpiration, les fonctions gynécologiques chez la femme, la croissance chez le bébé, etc. Il s'enquiert également des facteurs de la vie émotionnelle, sociale, professionnelle, etc. pour autant qu'ils peuvent interférer avec la perte de bien-être ou la sensibilité à certains désordres.

Après le questionnaire, le médecin chinois prend le pouls, observe la langue, palpe l'abdomen.

Toutes les informations étant réunies, le médecin chinois émet ses conseils concernant les moyens mis en œuvre pour optimiser les objectifs de bien-être et de prévention à atteindre. Tout cela est expliqué en termes simples et clairs.

L'ensemble de cette première rencontre dure de 30 à 40 minutes.

## Les programmes de base

Il y a neuf programmes de base que l'on peut choisir en « package » ou à la carte :

- ❖ Le programme de bien-être général
- ❖ Le programme anti-stress
- ❖ Le programme de contrôle de la charge pondérale
- ❖ Le programme des soins de beauté
- ❖ Le programme senior
- ❖ Le programme junior
- ❖ Le programme de prévention
- ❖ Le programme sport
- ❖ Le programme convalescence

Tous ces programmes sont spécifiquement adaptés au cas spécifique de chaque personne.

### Le programme de bien-être général

Ce programme s'adresse à tout public qui veut maintenir ou retrouver sa forme. Le médecin chinoise spécialisé en techniques de bien-être effectue un examen et fait un bilan de santé.

En fonction de ce bilan, il donne des

conseils généraux et propose un programme spécifiquement adapté. Le client fait une sélection entre le package complet ou les autres moyens à la carte.

Nous insistons sur la spécificité de cette méthode. Nous ne présentons pas des programmes tout faits et passe-partout. Toute l'approche est adaptée spécifiquement aux besoins de santé et de bien-être et à la condition actuelle de la personne, tant au point de vue psycho-émotionnel qu'au point de vue physique.

### Le programme anti-stress

Il s'adresse aux personnes qui souffrent du stress dans la vie quotidienne, par la charge de travail, les relations humaines, les difficultés familiales, etc. Ce programme vise d'une part à la détente et la relaxation et d'autre part, à la mise en place d'une meilleure résistance au stress. Ce type de programme peut vraiment changer la vie de quelqu'un. Il est le fleuron de tous nos programmes.

### Le programme de contrôle de la charge pondérale

Avec ce programme nous visons pleinement la prévention de l'obésité. Il ne s'agit donc pas d'un programme d'amaigrissement. Beaucoup de personnes craignent la prise de poids, notamment en raison de leurs habitudes et de leurs conditions de vie et ne savent pas comment se prémunir contre ce risque. Avec ce programme nous donnons tous les conseils utiles pour assainir le style de vie et l'alimentation et proposons des techniques qui permettent de réguler les facteurs physiques et psychiques qui peuvent mener à une prise de poids intempestive. Ce programme est l'application littérale de l'adage : « *Mieux vaut prévenir que guérir* ».

### Le programme des soins de beauté

La beauté est avant tout fonction d'une bonne santé, d'une vie heureuse et de bonnes pratiques vitales. Avec ce programme nous mettons l'accent sur la silhouette et l'éclat du teint. Les techniques de bien-être de la médecine chinoise permettent de régler l'équilibre psycho-émotionnel, d'optimiser les fonctions vita-

les, ce qui à son tour se répercute sur l'éclat du teint, la beauté de la peau et la fermeté des tissus. Ce programme ne comprend donc pas des soins cosmétiques de la peau ou de l'amaigrissement. Il vise l'optimisation des facteurs qui assurent beauté et bonheur.

### Le programme senior

Dès la cinquantaine et plus tard encore plus sûrement, beaucoup de personnes se préoccupent du maintien de leur forme physique, de la clarté de leur esprit, etc. S'il est vrai qu'on n'échappe jamais vraiment au poids de l'âge, les techniques de bien-être de la médecine chinoise permettent de diminuer et de ralentir ces processus. Les techniques de gériatrie de la Médecine Chinoise sont célèbres de par le monde. La tradition de l'entretien de la vie et des soins aux parents, est une règle millénaire, qui est resté d'actualité en Chine. Notre programme s'appuie sur ces connaissances et ces traditions pour offrir aide et soutien aux personnes du troisième âge qui veulent s'assurer une forme optimale pendant cette période importante et qui est heureusement ... de plus en plus longue.

### Le programme junior

Les bébés et les enfants ont une constitution plus fragile que les adultes. Ils tombent donc plus facilement malades, souffrent aisément de problèmes de digestion, de sommeil, ont parfois une tendance à une nervosité anormale, etc. Avec ce programme, nous aidons les parents à mieux faire face à cette période importante de la vie de leurs petits. Il inclut également un apprentissage de massage spécial, qui apporte une dimension toute particulière à cette approche et enrichit encore le contact déjà tellement riche entre la maman et l'enfant.

### Le programme de prévention

Personne ne naît parfait et chacun de nous a ses faiblesses. C'est là où la maladie nous frappe d'abord. Certains personnes sont souvent enrhumées, d'autres souffrent de sinusites récurrentes, ou de problèmes urinaires. Ou bien ils ont une tendance à la dépression. D'autres encore produiront

plus facilement des problèmes de motricité. Ce programme vise à l'optimisation de la condition générale, de sorte que ces problèmes sont minimisés et beaucoup moins fréquents, voire absent.

### Le programme sport

La médecine chinoise a déjà acquis une sérieuse réputation en matière de la préparation et de l'accompagnement des sportifs. Elle complète parfaitement la médecine sportive, en mettant l'accent sur l'optimisation des ressources et de l'endurance du pratiquant et la protection maximale contre les accidents liés à son sport. Pas besoin d'être un spécialiste de la compétition. Toute personne pratiquant régulièrement une activité sportive peut profiter de ce programme.

### Le programme convalescence

Il arrive qu'après une maladie, une opération, un accident, on n'arrive pas à retrouver la pêche, bien qu'on soit déclaré guéri. Les traitements médicaux habituels ne conviennent souvent plus pour ce cas. Ici, la médecine chinoise a un rôle important à jouer, car elle permet de déclencher les aspects fonctionnels qui sont encore perturbés, sans qu'on puisse autant parler de maladie. On trouve ici la mise en œuvre de toutes les techniques millénaires, classées sous le principe de « *rétablir et soutenir l'énergie véritable* ».

### Autres programmes

Conformément à l'esprit de la Médecine Chinoise, d'autres programmes, spécifiques et adaptés, peuvent être offerts sur demande.

### Le choix des techniques de bien-être

Suivant son examen, à l'occasion du premier entretien, le médecin chinois spécialisé en techniques de bien-être, conseillera, selon le programme choisi, d'avoir recours à une ou plusieurs des quatre techniques : le tuina, l'acupuncture, la diététique, les compléments alimentaires.

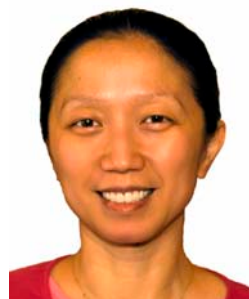
- ❖ L'acupuncture : elle vise le réglage des fonctions physiologiques par l'insertion d'aiguilles fines ou l'échauffement au niveau des points d'acupuncture se trouvant sur le réseau des méridiens. Suivant le bilan de santé et le programme choisi, le praticien choisit les points qui lui conviennent le mieux et les pique brièvement.
- ❖ Le tuina : combinant le massage et la manipulation, il correspond à la physiothérapie et l'ostéopathie occidentales. Ses massages et actions visent la circulation et les fonctions de l'énergie. Ses applications sont très larges et ont des implications tant au point de vue psycho-émotionnel qu'au point de vue physique.
- ❖ La diététique : dans la tradition chinoise, on considère que les aliments et les plantes médicinales ont la même source. On utilise donc des aliments dans la médecine et des plantes médicinales dans l'alimentation. Ce moyen est utilisé tout autant pour le maintien de la santé, que pour recouvrir celle-ci en cas de maladie. Le praticien propose et explique un plan d'alimentation saine général, en y ajoutant les points spécifiques importants pour chaque personne.
- ❖ Les compléments alimentaires : Ces moyens sont directement issus de la phytothérapie de la médecine chinoise, la discipline la plus noble de cette médecine. Elle utilise l'énergie des plantes pour agir sur les fonctions énergétiques du corps humain et améliorer sa condition. Les compléments alimentaires diffèrent des remèdes de la phytothérapie par leur composition et leur dosage. Ils sont parfaitement fiables et adaptés au besoin de chacun.

## Les autres moyens

Les programmes présentés sont complets, mais il se peut qu'on ait besoin d'être orienté vers des solutions complémentaires. Ainsi nous conseillons certains centres de beauté, magasins d'alimentation diététique ou chinois, fournisseurs de compléments alimen-

taires et praticiens de taijiquan et de qigong que nous connaissons et dont nous croyons qu'ils offrent des services et des produits de qualité, complémentaires à nos programmes de bien-être. Nous ne pouvons évidemment connaître tout le monde et tant d'autres techniques ont une grande valeur, sans être cependant directement liés aux programmes de bien-être tels que nous les avons développés. Nous prions donc les organisations et les personnes vers lesquelles nous ne référons pas habituellement de bien vouloir nous excuser. Cela ne met aucunement leur talent et leur qualité en cause.

## La responsable de la Division Bien-être et Prévention de Guang Ming CMC



Jun Sterckx-Chen, Lic.

Praticienne et professeur en tuina (massage-manipulation), en acupuncture et en diététique médicale de la médecine chinoise

- Études de tuina (massage et manipulation médical chinois) et de diététique médicale à l'Académie de Médecine Chinoise de Pékin (Chine)
- Études d'acupuncture à l'Institut Supérieur de Médecine Chinoise Guang Ming
- Études d'interprétariat et de traduction chinois-français-chinois à l'Université de l'Union (Pékin - Chine) - diplômée '*primus inter pares*'.
- Chargée des relations chinoises auprès de sociétés pharmaceutiques (Suisse)
- Auteur d'ouvrages et d'articles scientifiques consacrés à la médecine chinoise (en collaboration avec Pierre Sterckx)
- Vice-présidente de la Fondation Guang Ming

## Quelques questions courantes

### ❖ Qui décide des techniques utilisées ?

En général, le médecin chinois conseille une ou plusieurs techniques de bien-être suivant les besoins spécifiques. En cela, il peut tenir compte des préférences personnelles du patient. Certaines personnes n'aiment pas l'acupuncture. D'autres ne désirent pas prendre des herbes. Le médecin chinois tient au mieux compte des désirs du patient et l'informe objectivement à ce sujet. Le programme est donc choisi conjointement suivant les nécessités et les désirs de la clientèle.

### ❖ Est-ce que les soins de bien-être et de prévention conviennent pour tous les cas ?

Ici il faut bien faire la différence entre le traitement de désordres et maladies et les soins qui permettent de retrouver ou de maintenir le bien-être. Même s'il est utile ou nécessaire d'avoir recours aux techniques de bien-être, celles-ci ne remplacent jamais un traitement médical. Plus même, quand c'est nécessaire elles en tiennent compte. Le terrain d'action est très large. Les possibilités d'intervention sont très nuancées. Le médecin chinois informe du mieux de son savoir sur le potentiel des techniques de bien-être par rapport à la demande qui lui est faite.

### ❖ Quel est le taux d'efficacité des soins de bien-être ?

En général, les soins de bien-être répondent aux attentes de ceux qui y ont recours. Mais pour cela tous les partenaires doivent être clairs sur les possibilités réelles de ces interventions. C'est pour cela qu'il y a un bilan et un échange avant d'entamer une série de soins. Il est aussi certain qu'il ne suffit pas que la personne ait une attente et se fasse soigner. Il faut aussi qu'elle fasse une démarche de son côté, comme améliorer son style de vie, adapter son comportement alimentaire, développer une attitude plus positive. L'amélioration réelle et satisfaisante du bien-être peut être atteinte par une collaboration des deux parties. Il faut aussi y ajouter l'élément temps. Le vrai bien-

ajouter l'élément temps. Le vrai bien-être psycho-émotionnel et physique durable peut être atteint par un parcours qui peut demander un certain temps. Même si on peut se sentir remis à neuf après un bon massage, il faut une certaine répétition afin que des effets durables puissent être atteints.

### ❖ Les traitements présentent-ils des particularités spéciales ?

Les techniques spécifiques de la médecine chinoise sont peu connues. Il est intéressant que le patient soit informé de quelques aspects particuliers qui leur sont inhérents :

### ❖ Un traitement d'acupuncture est-il douloureux ?

Il n'est rarement tout à fait indolore. Chez la plupart des personnes l'insertion des aiguilles n'est pas perçue. Or après cela, l'acupuncteur doit activer l'énergie, pour obtenir l'effet thérapeutique recherché. Cette manœuvre est courte et légère, mais chez certaines personnes elle peut causer des réactions qui sont surprenantes la première fois. Les sensations d'énergie les plus courantes sont : un choc électrique local, un engourdissement, un élanement, une sensation de gonflement et de distension, une démangeaison, etc. Souvent cette sensation se déplace, par exemple du coude vers la main, quand une aiguille est insérée au niveau du coude. Cette sensation est absolument indispensable pour garantir l'effet thérapeutique. Dans le cadre des soins de bien-être les techniques d'acupuncture sont toujours très légères et de courte durée, de sorte qu'elles incommodent rarement.

### ❖ L'acupuncture a-t-elle des effets secondaires ?

Dans le cadre des soins de bien-être, l'acupuncture n'a pas d'effets secondaires ... sauf qu'après une séance on peut se sentir agréablement engourdi. Dans de rares cas, soit une nervosité trop grande, soit le fait d'être à jeun, peuvent causer un léger malaise chez le patient (tremblements ou sensation vague dans la tête). Il faut signaler toute réaction anormale.

L'acupuncteur en tient immédiatement compte.

❖ Faut-il se préparer à un traitement d'acupuncture ?

Il y a quelques règles simples à observer. Avant le traitement il faut avoir mangé un petit quelque chose, afin de ne pas être à jeun. Dans les deux heures précédant et suivant le traitement, il faut éviter les repas lourds, l'alcool et les autres excitants, les émotions fortes, les efforts physiques importants. Il est intéressant que le patient soit habillé de vêtements confortables et relâchés. Pour la première visite, il est conseillé que les patientes ne soient pas maquillées, l'observation du visage faisant partie intégrante de l'examen médical de la médecine chinoise.

❖ Faut-il se déshabiller pour un traitement d'acupuncture ?

L'acupuncteur demande au patient de découvrir uniquement les parties du corps nécessaires à la piqûre des aiguilles. Dans quelques cas, il faudra quitter ses vêtements. Mais le plus souvent, ce n'est pas nécessaire.

❖ Un traitement d'acupuncture est-il parfaitement stérile ?

Pendant un traitement d'acupuncture, toutes les mesures d'asepsie nécessaires sont prises : aiguilles stériles à usage unique, stérilisation de la peau, asepsie personnelle de l'acupuncteur et de l'environnement, tout cela en conformité avec les règles les plus strictes en la matière.

❖ Le tuina s'applique-t-il sur la peau nue ?

Dans la majorité des cas le traitement de tuina est appliqué sur un patient habillé, à travers un tissu protecteur. Cela empêche notamment le refroidissement du patient pendant le traitement et lui assure un confort physique et moral complémentaire.

❖ Les manipulations du tuina ne sont-elles pas dangereuses ?

Les manipulations du tuina sont légères et

pratiquées par un professionnel ; elles ne présentent aucun risque.

❖ Quel est le taux d'efficacité du tuina ?

Dans le cadre du terrain d'indications défini, les interventions du tuina sont extrêmement efficaces et dépassent de loin les effets d'un simple massage.

❖ Est-ce qu'on peut utiliser le tuina pour améliorer son bien-être ?

Le tuina convient parfaitement dans les traitements du bien-être, l'élimination du stress, la beauté, etc . Il peut faire partie d'une bonne hygiène de vie et permet ainsi d'optimiser la forme et de maintenir la jeunesse.

❖ Quelles herbes médicinales utilise-t-on dans les soins de bien-être et de prévention ?

Comme il s'agit de médecine chinoise, on a recours à des herbes chinoises. Celles-ci sont directement importées de Chine.

❖ Les herbes médicinales sont-elles convenablement contrôlées ?

Les praticiens de Guang Ming CMC prescrivent uniquement des herbes qui sont mises sur le marché en toute légalité par un laboratoire pharmaceutique, sous le contrôle d'un pharmacien spécialisé et du pharmacien cantonal. Il s'agit de produits qui ont été contrôlé de façon approfondie au point de vue de leur identité, de leur origine, de leur qualité, de leur pureté, etc. Il est en plus indispensable que ces herbes soient uniquement prescrites par des médecins chinois qui ont acquis les qualifications nécessaires à cette fin.

❖ Quelles sont les particularités de l'usage de ces herbes médicinales chinoises sous la forme de compléments alimentaires ?

Le goût des herbes est rarement agréable. Mais étant donné les formes particulières des compléments et leur faible dosage, elles sont faciles à prendre.

## ❖ Encore d'autres questions ?

Votre médecin chinois se tient à votre disposition pour répondre à toutes les questions qui aideront à mieux vous informer concernant les soins de bien-être que vous avez choisis. Pour ceux que cela intéresse, ils peuvent acquérir un ou plusieurs ouvrages consacrés à la médecine chinoise et à la diététique.

## Les points pratiques

### Le remboursement des prestations des soins de bien-être par les caisses maladie

Ces prestations ne sont pas remboursées par les caisses maladie

### Prendre rendez-vous

Toutes les consultations se font uniquement sur rendez-vous. Celui-ci peut être fixé par téléphone ou par mail. Lors de la première visite, le médecin chinois propose un programme de soins avec fixation des rendez-vous correspondants. Cette méthode permet une meilleure gestion du temps et du travail.

### Empêchement

Il peut arriver que pour des raisons de force majeure le client ne puisse pas être présent à un rendez-vous. Il est prié d'en informer le Centre dans les meilleurs délais. Une absence non motivée peut être sujette à facturation. Si pour une raison quelconque le médecin chinois en charge ne peut pas être présent au rendez-vous, le patient en sera avisé dans les meilleurs délais. Suivant la possibilité, il sera fait appel à un remplaçant.

### Retards

Il est indispensable d'arriver bien à temps, et si possible, avec quelque avance, pour se relaxer avant les soins. Une personne qui dépasse trop son heure de rendez-vous peut être refusée, la prestation restant due.

De son côté, le médecin chinois met tout en œuvre pour respecter l'horaire des rendez-vous. Dans les soins de bien-être des retards ne doivent pas être attendus.

### Abandon d'un programme

Pour des raisons qui lui sont propres, une personne peut décider de ne pas poursuivre un programme, même quand des rendez-vous ont été pris. Nous considérons qu'il s'agit là d'un droit inaliénable, que nous respectons. Nous demandons cependant qu'on ait la courtoisie de nous en aviser un mois à l'avance, afin que les places réservées puissent être libérées pour d'autres personnes.

### Listes d'attente

Depuis toujours tout est mis en œuvre pour qu'il ne se crée pas de listes d'attente au niveau de l'agenda.

### Facturation et paiements

Les programmes complets, soumis à une remise, sont payables à l'avance en leur intégralité. Les prestations à la carte sont réglées à l'issue de chaque séance. Le Centre accepte uniquement les paiements en espèces, n'étant pas encore équipé pour le paiement par cartes.

## Programmes et techniques de soin

Programme	Conseil	Massage	Acupuncture	Diététique	Compléments
Bien-être général	♥	♥	♥	♥	♥
Anti-stress	♥	♥	♥	♥	♥
Beauté teint et silhouette	♥	♥	♥	♥	♥
Contrôle charge pondérale	♥	♥	♥	♥	♥
Sénior	♥	♥	♥	♥	♥
Junior	♥	♥	♥	♥	♥
Sport	♥	♥	♥	♥	♥
Convalescence	♥	♥	♥	♥	♥
Prévention	♥	♥	♥	♥	♥

## Tarifs

### Programmes complets (package)

- ❖ Premier entretien - conseil (unique)
- ❖ Conseil diététique (unique)
- ❖ Conseil de compléments alimentaires (unique)
- ❖ 10 séances d'acupuncture (fréquence à convenir - validité un an)\*
- ❖ 10 séances de tuina (fréquence à convenir - validité un an)\*

Le programme complet : CHF 1900 (à la place de 2080).

Pour profiter du tarif préférentiel de CHF 1900, le paiement est effectué à l'avance. En cas de paiement à la séance, aucune

remise n'est concédée.

### A la carte (tous programmes)

- ❖ Premier entretien - conseil : CHF 120
- ❖ Conseil diététique : CHF 120
- ❖ Conseil de compléments alimentaires : CHF 40
- ❖ Séance d'acupuncture : CHF 60
- ❖ Séances de tuina : CHF 120

Toutes les prestations sont dues le jour même.

\* Dans les programmes complets, l'acupuncture et le tuina sont toujours combinés dans une seule séance.